БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Sambucus nigra L.

Бузина черная (Sambucus nigra L.) – многолетний кустарник или небольшое деревце высотой до 4-6 м. В народе известна как: базовник, бузок, бозняк, пищальник, пусторыль, самбук. Встречается на всей территории Европы и на Кавказе. Растет на почвах с избыточным увлажнением, в подлесках, зарослях кустарников, на берегах рек.

ISSN 1817-5929
12>
9 771817 592002

(Фото Андрея Цицилина)

Подробнее о растении на стр. 118-124

Библиотечка «ЗОЖ»
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЧАСТЬЯ В НОВОМ ГОДУ!

№12 (147), декабрь 2017 г.

ПЛЮС
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
УКРАИНА
журнал

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН
ВИНОВАТЫ ГЕНЕТИКА И ЭКОЛОГИЯ 5
Пороки сердца
С.Е. БИРЮКОВА

АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ
ЗАТЯНУВШИЙСЯ НАСМОРК 15
Гайморит
В.С. ШИНКАРЕНКО

РЕЦЕПТЫ НЕ СТАРЕЮТ
ИЗ АРХИВА «ЗОЖ» 24

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
ОСНОВА ОСНОВ 35
Дыхательная гимнастика при гайморите
З.Б. ХАНУКАЕВА

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
НА РОВНОМ МЕСТЕ 38
Цереброваскулярные заболевания
О.М. ШТАНГ

СОВЕТЫ ИЗ КОНВЕРТА
МУДРОСТЬ ВСЕГДА ПРАВА 44
Простуда, грипп, сухой кашель, одышка
В.В. СТЕПАНЕНКО

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ...
ОБ ЭНДОМЕТРИОЗЕ 45
Что это такое и как лечить?
Л.П. ХОДАКОВСКАЯ

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ
ЕСЛИ НАСТИГЛА «СВИНКА» 53
Неэпидемический паротит
Т.А. РУЖЕНЦОВА

СОВЕТУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОВСЕМ НЕ БЕЗОБИДНЫЙ НАСМОРК 55
Этмоидит
Г.Н. КЛЮЕНКОВА

НА ПРИЕМЕ У ФИТОТЕРАПЕВТА
ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ НЕСВАРЕНИЕ ПИЩИ 62
Панкреатит
А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ

ЛИКБЕЗ
В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ 68
Гастрит
И.И. ВОРОНЦОВ

ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ
СКРЫТАЯ ЖЕСТОКОСТЬ 78
Добро требует внутренних усилий
Ю.Н. ДЖУММ

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ
«В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ НЕЗАВИСИМЫМ» 82
Качество жизни
А.Н. ИЛЬНИЦКИЙ

ВЗРОСЛЫМ – О ДЕТЯХ
ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА ИЛИ СИМПТОМ 92
Онихофагия
Н.Л. БОГАЧКОВА

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ
ВЫРАСТИ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЯ 99
Индийский морской рис
И.А. ФИЛИППОВА

СОГЛАСНО БУКВЕ ЗАКОНА
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ 107
Е.А. РАХТЕЕНКО

УНИВЕРСИТЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ
КАПУСТНАЯ СЕМЕЙКА – ОВОЩИ ДОЛГОЛЕТИЯ 110

ИССЛЕДОВАНИЯ, ГИПОТЕЗЫ, ФАКТЫ
КАЛЕЙДОСКОП 112

РАСТЕНИЕ НОМЕРА
В ОГОРОДЕ БУЗИНА 118
Бузина черная
А.Н. ЦИЦИЛИН

НАЧИСТОТУ
ПРЕКРАСНЫЕ МИНУТЫ БЫТИЯ 125
Счастлива ли я?
Г.В. ОСТАПЕНКО

Scan by Tetyonka_&TTT22

От редактора

МИРА, БЛАГОПОЛУЧИЯ, ЗДОРОВЬЯ

Казалось бы, совсем недавно мы готовились к встрече 2018 года, желали друг другу мира, благополучия и, конечно же, здоровья. И вот он пролетел — стремительно и безвозвратно, еще раз наглядно продемонстрировав, как быстротечно наше время.

В канун наступающего Нового года принято подводить итоги, строить планы на будущее. Анализировать, что получилось, а что — нет, насколько осуществились наши чаяния и надежды. Если говорить о нашем с вами журнале, то в целом, как отмечают многие читатели, он за прошедший год изменился в лучшую сторону, стал более насыщенным и информативным. Но есть и то, над чем предстоит еще серьезно работать. В первую очередь это касается привлечения в наши ряды новых единомышленников. И тут нам без вашей помощи никак не обойтись. Если вам нравится журнал, убедите подписаться на него своих родственников, друзей, знакомых. Ведь если каждый наш подписчик привлечет пускай даже одного человека, нас станет в два раза больше! А можно пойти другим путем: оформить подписку кому-то еще. Подумайте об этом — по-моему, прекрасный, недорогой, а главное, полезный подарок вашим близким на Новый год. Целых полгода человек, которому вы сделаете такой подарок, будет вспоминать вас добрым словом. А это дорогого стоит, потому что мыслеформы тепла и добра, посланные кем-то в наш адрес, делают нас сильнее и здоровее. Факт, между прочим, доказанный учеными.

Совсем скоро мы будем встречать Новый, 2018 год. Каким он будет для нас? Что принесет нам, нашим семьям, нашей стране? Как говорится, поживем — увидим. Я же, со своей стороны, хочу пожелать, чтобы все, что вы загадаете в новогоднюю ночь, обязательно осуществилось. Пусть удача сопутствует вам во всех делах, а беды и неприятности обходят стороной. Но самое главное — мира, благополучия и здоровья!

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

а/я 48, г. Киев, 01010, ООО ИД «Здоровый образ жизни»
e-mail: pr_plus@zoj.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

Следующий номер журнала выйдет 9 января 2018 г.

ВИНОВАТЫ ГЕНЕТИКА И ЭКОЛОГИЯ

Пороки сердца

Сердце — это сильный, неустанно работающий мышечный насос размером немного больше человеческого кулака. У сердца четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Кровь последовательно поступает из предсердий в желудочки, а затем благодаря четырем сердечным клапанам в магистральные артерии. Клапаны открываются и закрываются, пропуская кровь только в одном направлении. Изменения структур сердца (клапанов, перегородок, стенок, отходящих сосудов), нарушающие движение крови внутри сердца или по большому и малому кругам кровообращения, — это и есть пороки.

Существует несколько классификаций пороков сердца, но, исходя из причин возникновения, различают врожденные и приобретенные.

Врожденные

Возникнув внутриутробно из-за анатомических дефектов сердца, врожденный порок встречается с частотой 6-8 случаев на тысячу родов и занимает первое место по смертности новорожденных и детей первого года жизни. К сожалению, даже при тщательном наблюдении за беременностью врачи не всегда могут обнаружить этот недуг, что связано с особенностью кровотока плода. В первую очередь о здоровье будущего ребенка необходимо задуматься женщинам, у которых были самопроизвольные аборты, есть дети с врожденными пороками развития (в том числе врожденными пороками сердца), а также аритмиями (нарушениями ритма сердца). В группу риска входят будущие мамы, перенесшие вирусную инфекцию на ранних сроках беременности, страдающие диабетом и другими хроническими заболеваниями, принимавшие лекарства во время беременности, проживающие в экологически неблагоприятных районах. Сохраняется повод для беспокойства, если у будущих родителей или

Scan by Tetyanka_&TTT22

их ближайших родственников был диагностирован врожденный порок сердца.

Даже если беременность протекала благоприятно, в первый месяц жизни ребенка обязательно проводится электрокардиография. Однако некоторые врожденные пороки сердца в этот период бывают бессимптомными, то есть никак себя не проявляют. На 100% исключить наличие врожденного порока сердца можно, прибегнув к эхокардиографии (УЗИ сердца).

Что должно насторожить врача и родителей

При прослушивании сердца малыша доктор может выявить шумы, которые бывают органическими (связаны с пороком сердца) или функциональными. Функциональные шумы у детей связаны с ростом камер и сосудов сердца и не являются врожденным пороком. В этом случае можно сказать: «Много шума из ничего».

Если в первые месяцы жизни малыш прибавляет в весе менее 400 граммов, устает во время еды и ему необходима передышка, чтобы собраться с силами, то об этом следует непременно сказать детскому кардиологу, который определит, насколько оправданно беспокойство родителей. Многие пороки сердца проявляют себя именно задержкой физического развития ребенка.

Насторожить должны тахикардия (учащенное сердцебиение) и **цианоз** (синюшность кожных покровов), характерная для сложных, так называемых «синих» пороков сердца. В большинстве случаев синюшность связана с тем, что в артериальную (ярко-красную) кровь, богатую кислородом, примешивается венозная (темная, ближе к фиолетовому цвету), бедная кислородом. При умеренном цианозе губы приобретают фиолетовый оттенок, кожа под ноготками и пяточки ребенка синеют.

Поскольку существует около 100 разновидностей врожденных пороков сердца, остановимся на наиболее часто встречающихся. К ним относятся открытый артериальный проток, дефекты межжелудочковой и межпредсердной перегородок.

Открытый артериальный проток

Это сосуд, соединяющий аорту (большой сосуд, отходящий от сердца и несущий артериальную кровь) и легочную артерию (сосуд, отходящий от правого желудочка и несущий венозную кровь в легкие). В норме открытый артериальный проток существует во внутриутробном периоде и должен закрываться в течение первых двух недель жизни. Если этого не происходит, говорят о пороке сердца. Наличие или отсутствие внешних проявлений (одышка, тахикардия) зависит от размеров дефекта и его формы. Заметных внешних проявлений может не быть даже у годовалого малыша.

Открытый артериальный проток имеет звуковую симптоматику, и врач, как правило, без труда может услышать шум в сердце. В первые дни жизни у детей давление в легочной артерии высокое, и, следовательно, нет большого сброса крови из аорты в легочную артерию (что, собственно, и вызывает шум). Поэтому врачи в роддоме могут его и не услышать, так как он появляется позже.

Если дело доходит до операции, родители оказываются перед выбором. Оперативное вмешательство может быть двух видов. В одном случае проток перевязывают, вскрывая грудную клетку с использованием искусственной вентиляции легких (то есть за ребенка «дышит» аппарат). Во втором случае проток закрывают эндоваскулярно. Что это значит? Через бедренный сосуд к открытому артериальному протоку вводят проводник: при маленьких протоках (до 3 мм) обычно используют спирали, при больших – окклюдеры, напоминающие по форме гриб или катушку. Проводится такая операция, как правило, без искусственной вентиляции, а детей на 2-3-й день после нее выписывают домой, даже шва не остается. А в первом случае обычно выписка производится на 6-8-й день, и остается шов на заднебоковой поверхности спины. При всех видимых преимуществах у эндоваскулярного вмешательства тоже есть минусы. Оно не проводится детям с большими протоками (более 7 мм), и в отличие от первой эта операция платная.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Дефект межпредсердной перегородки

Сообщение между двумя предсердиями (камерами сердца, в которых давление крови невысокое) внутриутробно есть у всех. После рождения оно закрывается: более чем у половины – на первой неделе жизни, у остальных – до 5-6 лет. Но есть люди, у которых оно остается на всю жизнь. Если размеры его небольшие (до 4-5 мм), то это не оказывает негативного влияния на здоровье, не считается врожденным пороком сердца и не требует оперативного лечения. Если размеры более 5-6 мм, то речь идет уже о пороке сердца – дефекте межпредсердной перегородки.

Зачастую внешних проявлений заболевания не возникает до 2-5 лет, а при небольших дефектах и значительно дольше. Затем ребенок начинает отставать в физическом развитии, утомляется, часто болеет простудой, бронхитом, пневмонией (воспалением легких). Происходит это, потому что в сосуды легких поступает «лишняя» кровь. Легочная гипертензия формируется медленно, обычно только во взрослом возрасте. Дефекты межпредсердной перегородки могут уменьшаться в размерах или самопроизвольно закрываться, и тогда оперативного лечения удается избежать. Но если операция необходима, то она возможна двух видов. Первый – с искусственным кровообращением, остановкой сердца и вшиванием заплаты или ушиванием дефекта межпредсердной перегородки. Второй – эндоваскулярное закрытие с использованием специального устройства – окклюдера.

Дефект межжелудочковой перегородки

Это сообщение между желудочками (камерами сердца), в которых, в отличие от предсердий, давление высокое, причем в левом желудочке в 4-5 раз больше, чем в правом. Для этого порока характерен громкий шум в сердце. Легочная гипертензия может сформироваться быстро, начиная со второго полугодия жизни, при этом уменьшая шум в правых отделах сердца. Это часто трактуется врачом как уменьшение размеров дефекта (его зарастание), и ребенка

продолжают наблюдать по месту жительства, не направляя в специализированное учреждение. При прогрессировании легочной гипертензии у больного появляется синюшность кожных покровов, снижается физическая активность. В таком состоянии больному может помочь только пересадка сердца и легких.

С другой стороны, дефекты межжелудочковой перегородки склонны к спонтанному закрытию, что связано с особенностями роста внутрисердечных структур у малыша, поэтому их обычно не спешат устранять хирургическими методами сразу после рождения. При наличии сердечной недостаточности, признаки которой определяет врач, назначают лекарственную терапию для поддержания работы сердца и следят за динамикой развития процесса, осматривая младенца каждые 2-3 месяца и проводя эхокардиографию.

В период новорожденности и до полугода риск осложнений после операции у детей выше, чем в более старшем возрасте. Поэтому, если состояние ребенка позволяет, ему дают возможность подрасти, набрать вес, назначая при необходимости медикаментозную терапию. В большинстве случаев после операции ребенок выздоравливает и в дальнейшем ничем не отличается от сверстников.

Приобретенные

Приобретенные пороки принято разделять следующим образом:

- **По происхождению**: ревматический, атеросклеротический, травматический.
- **По степени нарушения кровообращения:** компенсированный (когда сердце справляется с возросшей нагрузкой на его отделы и человек живет обычной жизнью), субкомпенсированный (когда симптомы появляются во время физической нагрузки), декомпенсированный (признаки сердечной недостаточности наблюда-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ются не только во время физической нагрузки, но и в состоянии покоя).

- **По локализации отмечают порок** левой половины (митральный, аортальный – стеноз, недостаточность) и правой половины сердца (трикуспидальный, легочного ствола – стеноз, недостаточность).
- **По характеру поражения:** порок одного клапана; сочетанный порок (сочетание стеноза и недостаточности одного и того же клапана, например, стеноз и недостаточность митрального клапана) и комбинированный порок (одновременное поражение в сердце нескольких клапанов).

По клиническому течению выделяют компенсированный и некомпенсированный пороки.

Компенсированный порок не отражается на всем организме, ресурсы которого могут компенсировать недостатки в работе сердца. Такое состояние часто никак не проявляется, и лечить его не нужно.

Некомпенсированный порок сердца – патологическое состояние, при котором поражаются внутренние органы и системы и он требует немедленного лечения.

При некомпенсированной форме у больных возникают одышка при нагрузках, отеки, тахикардия, боль в области сердца. Стеноз аортального клапана не проявляется до тех пор, пока отверстие не сузится на 2/3.

В 90% случаев причиной возникновения пороков митрального, аортального и трикуспидального клапанов является ревматизм. Бактериальный эндокардит поражает чаще аортальный и трикуспидальный клапаны. Атеросклероз вызывает стеноз аорты, а ишемический — митральную недостаточность. Очень редко причинами приобретенного порока сердца являются травмы, ранения сердца, опухоли.

Митральный стеноз

Ревматизм (инфекционный эндокардит) вызывает уплотнение клапанных створок. Порок может долгое время никак себя не проявлять (оставаться в стадии компенсации) за счет разрастания мышечной массы (гипертрофии) левого предсердия. При возникновении заболевания в детском возрасте возможно отставание ребенка в физическом и психическом развитии. Характерным для данного порока является румянец в виде «бабочки» с синюшным оттенком. Увеличенное левое предсердие сдавливает левую подключичную артерию, поэтому появляется пульсовая разница на правой и левой руках (слева меньше). Митральный стеноз часто осложняется нарушением сердечного ритма – мерцательной аритмией. Внезапно возникают одышка, слабость, головокружение или обморок. Может развиться отек легких.

Митральная недостаточность

Митральный клапан не способен полностью перекрывать сообщение левого желудочка с предсердием во время сокращения сердца. Некоторая часть крови при этом возвращается обратно в левое предсердие. Внешние признаки недостаточности появляются позднее. Пациента беспокоят приступы сердцебиения, одышка, слабость. Появляется отечность мягких тканей конечностей, увеличиваются печень и селезенка, кожные покровы приобретают синюшный оттенок, набухают шейные вены.

Трикуспидальная недостаточность

Обычно входит в состав комбинированных пороков сердца. Развивается венозный застой, увеличиваются печень и селезенка из-за переполнения венозной кровью, собирается жидкость в брюшной полости (возникает асцит), повышается венозное давление. Постоянный венозный застой в печени ведет к разрастанию в ней соединительной ткани – венозному фиброзу и снижению активности органа.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Трикуспидальный стеноз

На протяжении длительного времени жалобы отсутствуют, а в дальнейшем быстро развиваются мерцательная аритмия и застойная сердечная недостаточность. Могут возникать тромботические осложнения. Внешние признаки: синюшность губ, ногтей и желтушный оттенок кожи.

Аортальный стеноз

Ухудшение кровоснабжения сердечной мышцы вызывает приступы болей за грудиной (стенокардию). Уменьшение мозгового кровоснабжения ведет к неврологической симптоматике – головным болям, головокружению, периодической потере сознания, снижается артериальное давление, пульс становится слабым. Аортальный стеноз опасен своими осложнениями, среди которых – отек легких и инфаркт миокарда. Нередко при этом пороке возникает так называемая внезапная смерть, возможной причиной которой считают фибрилляцию желудочков сердца. При аортальном стенозе смерть больного может наступить и на фоне глубокого обморока.

Аортальная недостаточность

Жалоб у больного нет, а болезнь развивается. Из-за резкого увеличения мышечной массы возникают проблемы с кровоснабжением, которое остается на «старом» уровне и не в состоянии обеспечить питанием и кислородом разросшийся левый желудочек. Появляются приступы давящих, жгучих (стенокардических) болей. Возникает застой крови в легких, что ведет к одышке. Недостаточный сердечный выброс вызывает головные боли, головокружение, потерю сознания при принятии вертикального положения, бледность кожи с синюшным оттенком. Появляется феномен «пульсирующего человека»: сужение и расширение зрачков в такт пульсации, ритмичное покачивание головы и изменение окраски ногтей при надавливании на них.

Диагностика

К доктору следует обращаться не тогда, когда возникли симптомы, перечисленные выше, а с момента появления заболеваний, способных привести к формированию порока: ревматизма, бактериального эндокардита, сифилиса, атеросклероза, ишемической болезни сердца. Своевременное лечение этих заболеваний позволяет предотвратить возникновение порока или свести к минимуму изменения клапанов сердца.

Заподозрить самостоятельно, что с сердцем происходит что-то неладное, можно, обратив внимание на периодически появляющуюся одышку, румянец на лице, отек нижних конечностей, ощущение распирания за грудиной, приступы сердцебиения, боли в области сердца, головокружение, обмороки. Доктор обязательно поинтересуется «историей» ваших заболеваний. Врач-кардиолог способен диагностировать заболевание с высокой точностью.

Важным диагностическим методом послужит аускультация сердца (прослушивание звуков путем прикладывания уха к сердцу или с помощью стетоскопа). В фонендоскопе можно услышать, например, «ритм перепела», характерный для пороков митрального стеноза, или «ритм галопа». Но при любых состояниях, в том числе и при незначительной патологии, хорошо себя зарекомендовала ЭХО-кардиография (УЗИ сердца, в том числе чреспищеводное), которая определяет структуру клапанного аппарата и выявляет изменения в кровообращении между отделами сердца.

Лечение

Как сказано выше, патологические изменения клапанов сердца, вызванные пороком, можно излечить только оперативным путем. Консервативное лечение служит в качестве дополнительного средства для уменьшения проявлений болезни.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Больные с приобретенными пороками сердца состоят на диспансерном наблюдении у ревматолога (при ревматической этиологии порока) и кардиолога. Для профилактики принимают бициллин по определенной схеме. При сердечной недостаточности назначают диуретики, ингибиторы АПФ, сартаны, б-блокаторы, дезагреганты.

Сроки и объем хирургического вмешательства определяет кардиохирург. В настоящее время хирургия предоставляет широкий спектр услуг, начиная от микроскопического лечения до пересадки сердца. Прогноз при своевременно выполненной операции благоприятный.

Профилактика

Поскольку порок сердца может возникнуть в любом возрасте, то идеальный вариант раннего обнаружения приобретенного порока – ежегодный профилактический осмотр у врача с данными ЭКГ и соблюдение следующих рекомендаций:

- регулярно принимать назначенные медикаментозные средства, которые поддержат сердечную мышцу и отсрочат операцию;
- своевременно лечить основное заболевание, которое способствовало формированию порока (ревматизм, бактериальный эндокардит). Причем все инфекционные болезни, например ангину, следует лечить до полного выздоровления;
- следить за массой тела – сердце не любит лишний вес из-за возрастающей нагрузки на кровообращение;
- отказаться от курения, а также напитков, вызывающих тахикардию: крепкого чая, кофе, алкоголя;
- придерживаться молочно-растительной диеты с низким содержанием жиров животного происхождения и ограничением соли;
- вести активный образ жизни, закаливать организм, заниматься физкультурой. Достаточно небольшой зарядки: тем, кто имеет склонность к ревматизму, не стоит заниматься тяжелыми видами спорта.

Светлана БИРЮКОВА,
врач-терапевт-кардиолог.

ЗАТЯНУВШИЙСЯ НАСМОРК

Гайморит

«Предупреждение Плюс»: Причин, по которым человек дышит через рот, немало. Однако среди синуситов есть свой лидер – гайморит. Ежегодно им болеет много людей, и число их, несмотря на все усилия врачей, не уменьшается. Что такое гайморит, как проводить лечение, когда нужно делать прокол, – обо всем этом рассказывает врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Вера ШИНКАРЕНКО.

Воспаление верхнечелюстной (гайморовой) пазухи названо по имени английского врача-отоларинголога, впервые описавшего недуг. Эта пазуха соединена с носовой полостью соустьями, диаметр которых всего 1-3 мм. Воспаление полости носа вызывает отек: гайморова пазуха частично закрывается, и если вовремя не начать лечение, то может оказаться полностью заблокированной.

К возникновению гайморита могут привести:

- Искривление носовой перегородки, ринит, аденоиды и аллергические заболевания носа.
- Нарушения иммунитета, к которым приводят длительные хронические заболевания.
- Несвоевременное или неправильное лечение обычной простуды, ОРЗ.
- Существование в организме очагов хронической инфекции, например стафилококка.
- Врожденные нарушения развития анатомических структур полости носа.
- Окружающая среда (загазованность, запыленность, вредные условия труда) и курение.

Классификация

Чаще всего гайморит вызывают те же вирусы, что и обычную простуду. Это **вирусный гайморит**. В случае, если в забитых и не очищающихся пазухах скаплива-

Scan by Tetyanka_&TTT22

ются бактерии и множество видов грибков, развивается **бактериальный гайморит**. Различают также **грибковый гайморит**, который, как правило, является хроническим и лечится сложнее, чем бактериальный. Кроме того, гайморит может быть **катаральным** или **гнойным**. При катаральном гайморите отделяемое из верхнечелюстной пазухи имеет антисептический (дезинфицирующий) характер, при гнойном – содержит патогенную микрофлору.

В зависимости от характера морфологических изменений выделяют следующие формы **хронического гайморита**:

- **Экссудативные** (катаральный и гнойный хронический гайморит). Преобладающий процесс – образование гноя. Катаральная форма заболевания – наиболее легкая в плане лечения. Гнойная же – самая тяжелая из всех.
- **Продуктивные** (гнойно-полипозный, полипозный, некротический, атрофический), когда происходят изменения слизистой оболочки гайморовой пазухи (полипы, атрофия, гиперплазия). Из-за закупорки слизистых желез при хроническом гайморите часто образуются истинные кисты и мелкие псевдокисты гайморовой пазухи. Наиболее распространены полипозная и полипозно-гнойная формы хронического гайморита.
- **Геморрагическая**, когда кровь смешивается с гнойным отделяемым. Эта форма гайморита опасна не столько кровопотерей, сколько тем, что повышенная проницаемость сосудов может способствовать проникновению инфекции в кровоток.

По срокам от начала заболевания до излечения гаймориты разделяются еще на две формы – острую и хроническую.

Чем отличается острый гайморит от обычного? Знать это важно, чтобы вовремя определить форму болезни: ведь от правильного диагноза зависит лечение.

Острый...

Симптомы острого гайморита дают о себе знать сразу. Температура может достигать 40 градусов, а при обычном гайморите такое бывает редко. Появляется гнусавость, иногда насморк, сопровождающийся желтыми и зелеными выделениями с неприятным запахом.

При двустороннем гайморите заложенность носа вынуждает пациента дышать через рот. Иногда из-за закупорки слезного канала развивается слезотечение.

Могут ощущаться давление в переносье, боли в районе щек, а также внизу глазницы, давление в глазных яблоках и нижних веках. Если утром боль, как правило, незаметна, то к вечеру ощутима. Больному кажется, что причина недомогания кроется в головной или зубной боли. Иногда к вечеру голова болит настолько сильно, что без приема анальгетиков заснуть не получается. Бывает, что боль усиливается при наклоне головы вперед. Без адекватного лечения острый гайморит может перейти в хронический и дать осложнения – в головной мозг или глазницу, что опасно развитием абсцесса мозга и менингита.

... И хронический

Развивается при несвоевременном и не до конца вылеченном остром воспалении пазух верхней челюсти. В период ремиссии общее состояние пациента удовлетворительное. При обострении появляются слабость, головная боль, возможно повышение температуры тела до 37,1–37,5°С. Головная боль, давящая или распирающая, по словам больных, часто локализуется «за глазами», усиливается при поднимании век и давлении на подглазничные области, а уменьшается во время сна и в положении лежа (облегчение обеспечивает отток гноя, происходящий в горизонтальном положении).

Нередко больные хроническим гайморитом жалуются на ночной кашель, который не поддается обычному лечению. Часто выявляются кожные повреждения – трещины, припухлости в преддверии носовой полости, развиваются конъюнктивит и кератит.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Диагностика и лечение

Отличить гайморит от обычного насморка можно, сделав рентгеновский снимок придаточных пазух носа, но лучше КТ пазух или УЗИ.

Первая задача врача – освободить закрытые отеком соустья гайморовых пазух, чтобы обеспечить возможность оттока слизи и гноя.

Для результативного лечения лучше применить комплексную методику: соединение медикаментозного лечения с физиотерапевтическими процедурами.

Консервативное лечение гайморита включает в себя применение антибиотиков и антисептиков, противовоспалительных и сосудосуживающих средств в виде капель, спреев и растворов. Чтобы найти наиболее эффективный для пациента метод лечения, потребуются время и терпение.

Лечение острого гайморита обычно длится около 4 недель. Эта форма заболевания обычно связана с вирусными инфекциями, не поддающимися лечению антибиотиками, которые могут не только вызвать побочные эффекты (такие как диарея или расстройство желудка), но и способствовать развитию устойчивости к антибиотикам в будущем.

Для лечения острого гайморита, вызванного бактериальной инфекцией, назначаются антибиотики. Длительность их приема зависит от вида лекарства и тяжести инфекции.

Если вам прописали антибиотики, принимайте их до тех пор, пока гайморит не пройдет, даже если вы почувствовали облегчение. Важно принимать лекарства именно так, как говорит врач, иначе инфекция может полностью не исчезнуть.

При лечении острого гайморита часто прибегают к «кукушке». Это минимально травмирующая процедура, про-

кол при которой не производится и которую назначают даже маленьким детям. В процессе этой манипуляции поочередно промывают обе носовые полости и все околоносовые пазухи, в том числе и гайморовы. При «кукушке» больной лежит на спине и по просьбе доктора произносит: «Ку-ку, ку-ку...» Из-за этого и прозвали в народе методику «кукушкой». Уровень дискомфорта – как при плавном погружении в воду с незажатым носом: быстро, не больно и эффективно происходит вымывание и очищение носа.

Лечение хронического гайморита длится 8 недель и более. Он сложнее поддается лечению и реагирует на антибиотики медленнее, чем острый гайморит.

Назальный спрей с кортикостероидами, уменьшающий воспаление и отек слизистой оболочки носовых проходов, также назначается врачом. Грибковый гайморит, на долю которого приходится значительная часть хронического гайморита, не реагирует на лечение антибиотиками и может потребовать лечения противогрибковыми препаратами, кортикостероидами или хирургией.

В лечении острого гайморита показана и физиотерапия: эффективны сеансы инфракрасной лазерной и виброакустической терапии, а также кварцевание слизистой оболочки носовых ходов (УФО).

Хирургическое вмешательство может потребоваться, если, несмотря на длительный прием антибиотиков, симптомы гайморита сохранились, или при наличии осложнений (например, инфекции лицевых костей).

К сожалению, многие пациенты, насмотревшись рекламы, бегут в аптеку и покупают разрекламированные препараты, не обращая при этом внимания на фразу в инструкции: «Имеются противопоказания». Потому хочу разъяснить читателям, что не каждые капли доходят до гайморовых пазух и не все способствуют выведению слизи и гноя.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Капли для носа с сосудосуживающим действием не рекомендуется использовать дольше пяти дней, чтобы избежать привыкания и побочных эффектов, таких как атрофия слизистой оболочки. Их закапывают только при остром гайморите или обострении, если заложенный нос мешает дыханию во время сна.

К **сосудосуживающим препаратам короткого действия** (4-6 часов) относятся: на основе фенилэфрина назол бэби, на основе нафазолина – нафтизин, санорин, тизин; **среднего действия** (6-8 часов) на основе ксилометазолина – тсилен, галазолин, отривин, риностоп, санорин-ксило, тизин-ксило или трамазолина – лазолван рино; **длительного действия** (10-12 часов) на основе оксиметазолина – називин, назол, африн. Предпочтительнее использовать сосудосуживающие капли в нос из последних двух групп, но в любом случае – не дольше одной недели. Препараты фенилэфрина актуальны для снятия заложенности носа у малышей, взрослым они помогают слабо. Капли с нафазолином (всем известный дешевый нафтизин) на сегодняшний день окончательно дискредитировали себя – они вызывают атрофию слизистой и привыкание.

Антисептические и антибактериальные капли (изофра, фрамицетин), протаргол (ионы серебра) применяются для лечения острого гайморита бактериальной этиологии в течение 7-14 дней по одной капле или по одному впрыскиванию в каждую ноздрю 4-6 раз в день.

Противовирусные и иммуномодулирующие препараты (интерферон, ингарон, гриппферон) повышают местный иммунитет и помогают вылечить гайморит независимо от происхождения болезни.

Гормональные и антигистаминные препараты (фликсоназе, беконазе, назонекс, насобек, альцедин) содержат гормоны, а аллергодил, левокабастин, кромгексал, санорин, аналергин – противоаллергические компоненты. Препараты этой группы применяются для лечения аллергического ринита, в том числе сезонного. Однако их назначение может быть целесообразно и при вирусном, бактериальном или смешанном гайморите для снятия отечности, устранения чихания и течения из носа.

Закапывать в нос капли нужно после его промывания, используя солевой раствор.

Для регулярных промываний можно использовать готовый раствор из тех, что имеются в аптеке (салин, аквамарис, аквалор), а также долфин (в порошке для разведения). Это гораздо удобнее, чем каждый раз готовить его самостоятельно. Но это не дешевые растворы. Выгоднее использовать стерильный физиологический раствор, который также продается в аптеке. Маленьким детям промывание носа вообще не рекомендуется, чтобы избежать возможных осложнений. Прежде чем приступить к промыванию носа, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Эта процедура лишь на первый взгляд проста и безобидна. Важно помнить, что вода не должна быть солонее, чем кровь, иначе не избежать ожога. Кроме того, нужно тщательно размешать соль в воде, иначе крупицы соли повредят слизистую. Рекомендуемая температура воды – 40-42 градуса. После промывания закапывают капли с сосудосуживающим действием, потом средства с антибиотиками или антигистаминные капли.

Отлично обеспечивают отток выделений из носовой пазухи и санируют ее полость **антисептики**. Среди них – диоксидин, уничтожающий большинство возбудителей инфекции. Но он не рекомендуется для лечения гайморита у детей и женщин в период беременности и лактации; мирамистин – антисептический препарат на основе хлора, применяется для промывания и закапывания в нос. Нет противопоказаний для детей, беременных и кормящих женщин, но препарат может быть опасен для людей, склонных к аллергическим реакциям; фурацилин – раствор этого препарата (0,02%) также применяют для промывания носа. Две таблетки растворяют в стакане воды,

Scan by Tetyanka_&TT122

набирают детской спринцовкой и промывают поочередно носовые ходы. Непроизвольное проглатывание раствора во время промываний в небольших количествах не опасно, но лучше этого избегать.

Для уничтожения возбудителей бактериального гайморита обычно достаточно 5-10 процедур; хлорофиллипт — очень эффективный бактерицидный препарат на основе эвкалипта. Для лечения гайморита применяется хлорофиллипт в виде 2%-го масляного раствора. Его необходимо закапывать по 2 капли в каждый носовой ход 2-4 раза в день на протяжении 10-14 дней либо закладывать ватные турунды, пропитанные лечебным составом, на 15-20 минут.

При остром гайморите рекомендуется использовать дополнительные **средства с жаропонижающим и противовоспалительным действием**, такие как парацетамол, ибупрофен, напроксен, налгезин, аспирин. Чтобы уменьшить отек слизистой и максимально уменьшить аллергические реакции на препараты, используют лоратадин, дезлоратадин, цетиризин.

Муколитическиесредства(АЦЦ,ринофлуимуцил)снижаютвязкостьслизи,темсамымосвобождаягайморовыпазухи, что важно при лечении гайморита. Применять муколитики желательно в комплексе с физиотерапевтическими процедурами, а также антибактериальной или противовирусной терапией.

Хирургическое лечение гайморита чревато осложнениями в виде вторичной инфекции, образования назальных полипов или свищевого хода между полостью носа и гайморовой пазухой, а также рецидивов заболевания. Но когда болезнь запущена, одними медикаментами вы не обойдетесь. Тогда делают прокол или, говоря медицинским языком, пункцию гайморовой пазухи.

Профилактика

Профилактика гайморита заключается в укреплении иммунной системы. Поспособствуют ее укреплению снижение стрессов, спортивные упражнения, диета, богатая свежими фруктами и овощами темного цвета. По возможности старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

- Мойте руки после контакта с людьми, болеющими простудой и другими вирусными инфекциями верхних дыхательных путей.
- Если гайморит развился вследствие сезонной или экологической аллергии, избегайте длительного нахождения на улице.
- Используйте солевые назальные спреи, которые продаются в аптеках, чтобы сохранять носовые пути влажными.
- Избегайте табачного дыма.
- Следите за гигиеной полости рта: чистите зубы минимум два раза в день и используйте антибактериальную жидкость для полоскания.

Scan by Tetyanka_&TT122

Гайморит грозит бедой

Из архива «ЗОЖ»

Поскольку гнойное воспаление развивается совсем рядом с головным мозгом, шутить с этим заболеванием не стоит. При неблагоприятном течении заболевания инфекция может проникнуть из гайморовых пазух в глаза, уши, легкие. В самых тяжелых случаях воспалительный процесс может перекинуться в головной мозг. Вот почему так важно не запускать болезнь и как можно быстрее начинать лечение.

Для *снятия отека, разжижения и обеззараживания* содержимого гайморовых пазух рекомендуется делать паровые ингаляции с использованием настойки **прополиса** или **эвкалипта**.

Вскипятите воду в кастрюле, влейте туда 1 ч. ложку 10%-й спиртовой настойки прополиса, накройтесь одеялом и подышите паром 10-15 минут.

Наши бабушки с успехом лечили *гайморит* с помощью **хрена**.

1/3 стакана натертого на терке хрена нужно смешать с соком 3 лимонов и принимать по 0,5 ч. ложки утром через 30 минут после еды в течение 2-3 недель.

Улучшает носовое дыхание и способствует быстрейшему выздоровлению очень простой точечный массаж:

как минимум 2 раза в час в течение 2-3 минут постукивайте по переносице большим пальцем.

Не так давно одна моя пациентка рассказала мне о рецепте, который, в свою очередь, узнала от бабушки-знахарки.

Нужно смешать в равных частях мед, растительное масло, сок репчатого лука, молоко и измельченное хозяйственное мыло. Полученную массу парить в кастрюле на водяной бане до полного растопления мыла. После того, как лекарство остынет, следует намочить два ватных тампона и поместить в обе ноздри на 15 минут. Процедуру проводить три раза в день до выздоровления.

Мадина ЯНДИЕВА, врач-отоларинголог,
«ЗОЖ» № 21, 2011 г.

Луковое масло

Нужно взять любое растительное масло, кому какое нравится, я, к примеру, беру подсолнечное.

Наливаю 50 мл масла в маленькую бутылочку и ставлю ее на водяную баню. На дно кастрюльки или кружки кладу тряпочку, сложенную в несколько слоев, ставлю на нее бутылочку и заливаю чуть больше половины водой. Даю покипеть воде тридцать минут, затем вынимаю бутылочку, пусть остужается. Получилось пастеризованное масло. Затем тру лук на самой мелкой терке. Отжимаю 1/2 ч. ложки сока и добавляю остывшее масло до полной чайной ложки, смешиваю. Закапываю по 5 капель в обе ноздри 3 раза в день. Если много гноя, крови, то можно капать через каждые 2 часа так, чтобы масло стекало. После процедуры не сморкайтесь минут 5-10.

На ночь можно закапать по целой пипетке в каждую ноздрю пастеризованное масло без лука. Обычно через 1-2 недели гайморит исчезает.

З.В. Кудрявцева,
«ЗОЖ» № 11, 2006 г.

Жуйте забрус и не болейте!

У меня был *гнойный гайморит*. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать

в период обострения 4-6 раз в день (по 1 ст. или по 1 ч. ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 ст. ложке целых 30 минут. На второй год для подстраховки – по 1 ч. ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели.

Л.В. Ильина,
«ЗОЖ» № 11, 2006 г.

Scan by Tetyanka_&TT122

Календула спасает

От *гайморита* поможет избавиться простое средство:

2 ст. ложки цветков календулы заливаю стаканом кипятка, даю настояться, укутав полотенцем, пока не остынет до теплого состояния. Смачиваю в настое ватные тампоны и вставляю в ноздри на 15-20 минут 2-3 раза в день.

Этот рецепт помогает быстрому *очищению гайморовых пазух*, снимает воспаление и отеки.

Н.Н. Гридасова,
«ЗОЖ» № 9, 2016 г.

Целебное лакомство

Лет двадцать назад я поехала в родной город к родителям и в дороге, похоже, простудилась. У меня сильно болела голова, поднялась температура, раздуло половину лица — вот такая появилась я на пороге родительского дома.

Мама сразу начала готовить целебное средство.

Смешала 1 ч. ложку измельченного прополиса с 5 ч. ложками растопленного сливочного масла, тщательно перемешала. В этой смеси я смачивала ватный тампон, который закладывала в нос на два часа дважды в день – утром и вечером.

Уже к концу первого дня у меня облегчилось носовое дыхание, уменьшилось воспаление в придаточных полостях. Такие процедуры я делала неделю, а в течение следующей недели после выздоровления просто жевала соты 2 раза в день – для предупреждения рецидива болезни.

Н.А. Ланичек,
«ЗОЖ» № 17, 2015 г.

Три яйца – и недуга нет

Очень эффективный способ, как избавиться от *гайморита*. Помогает отлично!

Сварите домашнее яйцо (варить 10 минут). Не дав остыть, острым ножом быстро срежьте верхушку неочищенного яйца. Чайной ложкой аккуратно вычистите

желток, отверстие заполните медом и поставьте яйцо в рюмку. Верх яйца должен быть открыт. Когда мед растворится и яйцо остынет, можно начинать лечение. Ежедневно по 5 раз в день закапывайте 2 капли (не более) в каждую ноздрю.

Гайморит таким образом можно вылечить, используя на курс лечения всего 3 яйца.

Т.И. Камышан,
«ЗОЖ» № 6, 2008 г.

Наше семейное средство

У дочки в отроческом возрасте был тяжелейший *гайморит*. Вылечили настоем травы **душицы**. С тех пор всей семьей избавляемся от насморка с помощью этой чудесной травы:

2 ст. ложки измельченного сухого сырья заливаем стаканом кипятка, настаиваем 2 часа. Процедив, выпиваем в течение дня в 3-4 приема.

Н.Е. Малюгина,
«ЗОЖ» № 18, 2015 г.

Применяю свой рецепт

Погода у нас переменчивая. Люди часто болеют: *бронхит, тонзиллит, гайморит*. Мне тоже 10 лет назад пришлось переболеть гайморитом. Дело дошло до проколов. Как страшный сон, вспоминаю! Сейчас применяю свой рецепт лечения.

Свежий лист алоэ (растение лучше взять трехгодичное) мою кипяченой водой, мелко режу ножичком и через сложенную вдвое марлю отжимаю свежий сок (примерно 2 ч. ложки), добавляю столько же натурального меда и 1 ч. ложку порошка мяты перечной (покупаю в аптеке). Все смешиваю и наливаю в маленькую бутылочку. Полученную смесь закапываю в нос 3-4 раза по 5 капель в каждую ноздрю.

Когда смесь кончается, делаю новую. Через 4-5 дней нос дышит и все в порядке.

О.А. Байшева,
«ЗОЖ» № 24, 2009 г.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Не только красивый цветок

Лечебную силу **гладиолуса** я испытала на себе. Как-то сильно заложило нос. Дочка скрутила из бинта маленькие жгутики и, пропитав их соком из луковицы цветка, велела вставить в ноздри. Вскоре из носа потекло. Удивительно, где вся эта гадость могла скопиться. За вечер израсходовала большую пачку бумажных салфеток, и только ближе к ночи наступило облегчение.

Процедура, конечно, не из приятных, но с ее помощью можно без всяких проколов навсегда избавиться от гайморита.

Е.Н. Вахрушева,
«ЗОЖ» № 19, 2008 г.

Смажьте нос – и все в порядке

От *гайморита* готовлю такую мазь:

горсть сухого чистотела заливаю в эмалированном ковше 100 мл растительного масла, добавляю 100 г сливочного или нутряного жира, нагреваю до кипения, постоянно помешивая. Когда смесь станет темной, снимаю ковш с огня, остужаю, отцеживаю через ситечко, снова выливаю в ковш. Кладу воск размером со спичечный коробок и добавляю 0,5 ч. ложки измельченного прополиса, нагреваю, размешиваю, снимаю – готово.

Как почувствую, что простыла, сразу же беру из холодильника мазь и смазываю нос.

Е.Л. Шутова,
«ЗОЖ» № 1, 2010 г.

Мой проверенный рецепт

Заливаю 1 ст. ложку сбора трав тысячелистника и зверобоя (сырье предварительно смешиваю в равных пропорциях) стаканом кипятка. Настаиваю час, процеживаю. Пью по четверти стакана горячего настоя с медом 4 раза в день до еды.

Н.А. Суворова,
«ЗОЖ» № 13, 2015 г.

Как укроп помог

У меня в молодости был *гайморит*. Соседи подсказали, как от него избавиться.

Положите в термос укроп – зелень и стебель. Можно взять и сухой, я таким лечилась: зеленого не было. Заварите крутым кипятком, пусть постоит около часа. Затем накройтесь одеялом и дышите над термосом с укропом до остывания. Я делала на ночь.

В результате пошли выделения из носа, слизь, и стало легче дышать. С тех пор гайморит меня больше не беспокоит.

Е.П. Демченкова,
«ЗОЖ» № 23, 2008 г.

Мамина мазь

Очень часто после *гриппа, простуды* остается насморк, а иногда он переходит в *хронический гайморит*. Подобное было и у меня. Уже хотели делать прокол, так как нос почти не дышал. Тогда мама сделала мазь:

1 ст. ложку хозяйственного мыла натереть на терке, залить 1 ст. ложкой козьего молока. Все это довести до кипения и добавить 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку постного масла, 1 ст. ложку лукового сока. Все вместе довести еще раз до кипения. После этого добавить 1 ч. ложку настойки прополиса.

Все хорошо перемешать и закладывать в нос тампоны. Если будет вызывать зуд и чихание, значит, мазь действует. А сколько гноя выйдет, уму непостижимо! Мазь все вытянет, можно и сверху нос намазать. Делать так до выздоровления.

А.М. Корепанов,
«ЗОЖ» № 4, 2008 г.

Настойка чеснока справилась с недугом

Хочу поделиться своим рецептом, как избавиться от *гайморита* и заложенности носа.

Scan by Tetyanka_&Tanya

300 г очищенного чеснока пропустить через мясорубку, залить 1 л водки, настаивать 21 день в темном месте, периодически встряхивая. Отстоявшуюся прозрачную жидкость слить и капать в носовые ходы утром и вечером – по 1-2 капельке. Кроме того, пить настойку по 1 ст. ложке после еды, запивая молоком.

Готовлю эту настойку уже три осени. Помогает!

Н.Т. Кузнецова,
«ЗОЖ» № 20, 2014 г.

Лаврушка с прогреваниями

Некоторое время назад меня беспокоило выделение густой слизи из носа, я даже спала сидя. Лечилась в больнице, но помогало ненадолго. Решила дополнить лечение народными методами. Начала промывать нос настоем **ромашки** и **шалфея**.

На стакан кипятка брала по 1 ч. ложке сырья, настаивала 1 час. Можно также добавить 1 ч. ложку морской соли или промывать только морской солью – на 1 стакан воды 1 ч. ложку.

А еще дышала натертым **хреном** и **луком** — от 3 до 5 минут. Перед сном заваривала пачку лаврового листа и дышала над отваром.

Порой нагревала соль, высыпала в холщовый мешочек и прикладывала к гайморовым пазухам. Можно приложить теплое вареное яйцо.

После чего нужно постараться очистить нос.

Н.С. Романенко,
«ЗОЖ» № 6, 2015 г.

Дышите луком и березой

Когда я учился в медучилище, заболел *гайморитом*, перешедшим в хроническую форму. Врач-ЛОР студенческой амбулатории взялась за меня всерьез. С болезнью бились долго. В последний год учебы мне сделали 21 прокол с промыванием полости и введением туда разных лекарств.

А спасла меня знакомая, которая тоже страдала от гайморита и вылечилась благодаря совету пожилой женщины. Она делала ингаляции, в состав которых входят большая луковица и листья или почки **березы**.

Нужно положить в кастрюлю разрезанную на 4 части луковицу, добавить горсть березовых листьев или почки с веточками. Довести содержимое до кипения, подержать на огне 5-10 минут, выпустить первый пар.

Затем над кастрюлей, накрывшись плотным одеялом, дышать то одной, то другой ноздрей. Составом можно пользоваться 3-4 раза, а затем делать новый. От запущенного гайморита я избавился в течение месяца.

А.Н. Трубин,
«ЗОЖ» № 10, 2015 г.

Про полынь и календулу

Возможно, этот рецепт кому-то поможет. Проверен на себе много лет назад.

Большую щепотку полыни горькой залейте в литровой кастрюле кипятком, доведите до кипения и сразу снимите с огня, дайте выйти горячему пару, наклонитесь над кастрюлей, укрывшись большим махровым полотенцем, и вдыхайте пары полыни носом, а выдыхайте ртом в течение 5-7 минут.

Затем, протерев лицо, укройте лобную часть головы шерстяным платком или шарфом и ложитесь спать. Это нужно делать на ночь.

Утром 1 ч. ложку цветков календулы (ноготков) залейте стаканом крутого кипятка в баночке. Баночку закройте крышкой и укутайте на 15 минут. Потом процедите в другую баночку, закройте и отставьте. Цветочки быстро выложите на марлю в два слоя и, пока горячие, приложите на переносицу, прикрыв рукой, чтобы не остывали, и подержите 10-15 минут. Затем цветочки можно выбросить. Сразу же теплым настоем из баночки промойте носовые проходы в 2-3 приема. В течение дня повторите промывание теплым настоем 2-3 раза.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Вечером повторяем всю процедуру вновь, и так в течение 5 дней.

Затем сделайте перерыв на 6 суток, и, если будет необходимость, можно повторить еще. При этом лечении из носа пойдут обильные гнойные выделения. В период лечения не переохлаждайтесь. Рецепт проверен на себе много лет назад.

В.И. Ситникова,
«ЗОЖ» № 6, 2008 г.

Компресс из огуречного рассола

При *гайморите* рекомендую рецепт, испытанный мной и многими соседями.

Возьмите 0,5 л огуречного рассола (бочкового), нагрейте до 30-35°С и поставьте компресс на пазухи (над бровью) и переносицу. На глаза положите сухие марлевые салфетки, чтобы рассол не попал в глаза. Компресс держите, пока не остынет. Сделайте несколько процедур, и гной начнет выходить.

М.Е. Смелова,
«ЗОЖ» № 5, 2009 г.

Недуг боится цикламена

Поделюсь своим рецептом лечения *гайморита*.

Беру луковицы **цикламена лесного**, отжимаю сок.

1 каплю сока смешиваю с 10 каплями подсолнечного (лучше оливкового) масла и закапываю по 1-2 капли в нос утром и вечером в течение 5 дней, затем делаю перерыв на 2 недели и лечение повторяю.

Капать чистый сок цикламена нельзя, иначе будет сильный ожог.

Л.Г. Пасечная,
«ЗОЖ» № 17, 2013 г.

Травяные ингаляции

Чтобы справиться с *гайморитом*,

заливаю стаканом кипятка 1 ст. ложку чабреца и 1 ст. ложку шалфея. Обертываю стакан полотенцем, оставив отверстие для носа. Дышу парами этих целебных травок в течение 10-15 минут.

Лечусь в течение недели, хорошо помогает.

Н.И. Коткова,
«ЗОЖ» № 1, 2013 г.

Смажьте нос камфарным маслом

Гайморит можно излечить камфарным маслом с настойкой прополиса.

Накапайте 20 капель аптечной настойки прополиса в бутылочку (30 мл) с камфарным маслом. Оставьте настойку на 2 часа в теплом месте, периодически взбалтывая.

Закапывайте в нос утром и вечером по 2 капли в каждую ноздрю.

В.И. Сахно,
«ЗОЖ» № 2, 2012 г.

Помог бабушкин рецепт

Племянница сильно простыла и «заработала» гайморит, пошла в поликлинику. Осмотрев ее, доктор предложил сделать прокол, но родственница отказалась и решила свой недуг лечить народным средством, тем более что рецепт узнала от своей бабушки. В саду у нее растет **калина**, и ее сок стал основным компонентом в приготовлении лечебного снадобья.

Выжать из ягод стакан сока калины, добавить столько же меда, тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке между приемами пищи.

Снадобье хранить в холодильнике.

Вдобавок к этому лечению через день катала горячим яйцом по переносице, гайморовым пазухам и прикладывала нагретую соль в холщовом мешочке.

Г.И. Петухов,
«ЗОЖ» № 22, 2011 г.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Из архива «ЗОЖ»

Мое проверенное лекарство

На протяжении 10 лет у меня был постоянно заложен нос, не обходилась без капель. После того, как стала принимать этот состав, уже 20 лет нормально дышу.

Возьмите по 50 г тысячелистника, сосновых почек, шиповника, зверобоя и 30 г полыни. Смешайте и высыпьте в эмалированную посуду. Залейте 3 л кипяченой воды и поставьте на медленный огонь на 2 часа, не доводя до кипения. Хорошо укутав, поместите в теплое место на 24 часа. Затем процедите и добавьте еще ряд компонентов: по 200 мл экстракта чаги (бефунгин), сока столетника, коньяка и 500 г майского меда.

Все тщательно перемешайте, плотно закройте и поставьте на 3 дня в прохладное место, состав готов. Лекарство держите в холодильнике.

Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 дней. Все следующие дни – по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Минимальный срок лечения – 3-4 недели, максимальный – 2-3 месяца.

М.И. Абрамова,
«ЗОЖ» № 5, 2011 г.

ОСНОВА ОСНОВ

Дыхательная гимнастика при гайморите

Японская пословица гласит: «От насморка и от любви лекарства не ищи». Видимо, поэтому многие предпочитают не лечить это состояние, полагая, что рано или поздно оно само пройдет. Однако частые и длительные рецидивы синусита могут спровоцировать гайморит, избавиться от которого будет уже не так просто. Надо сказать, что по числу мифов о методах лечения насморк давно и прочно занял первое место среди других заболеваний. И это понятно, ведь каждый из нас не раз испытал на себе все «прелести» от носового течения, заложенности носа до полной потери обоняния. Поэтому что бы там ни говорили «умники», а бороться с насморком мы будем!

Предотвратить осложнения при простуде и не допустить повторения болезни можно при помощи проверенных методов профилактики. Я сегодня расскажу вам о нескольких дыхательных упражнениях, которые превратились в оздоровительную систему, применяемую при лечении заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта. Разработала их оперная певица и театральный педагог Александра Николаевна Стрельникова.

Дыхание – это основа нашей жизни, так как без воды и питья мы можем обойтись какое-то время, а без воздуха – считанные мгновения. Именно поэтому мы должны научиться правильно дышать, чтобы не только насыщать организм кислородом, но и помогать ему сопротивляться целому ряду недугов. Упражнения по методу Стрельниковой построены на чередовании энергичного вдоха с пассивным выдохом.

Делается быстрый и шумный вдох через нос, а выдох происходит медленно и спокойно через приоткрытый рот.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Все телодвижения выполняются на выдохе, что способствует укреплению мышц, улучшению обмена веществ и кровообращения.

Каждое упражнение рекомендуется делать по 8 раз в 4 подхода.

Ладошки

Встаньте прямо, руки согнуты в локтях, локти опущены вниз, плечи неподвижны, ладони раскрыты и обращены пальцами вверх.

На вдохе пальцы сожмите в кулаки. На выдохе – разожмите.

Погончики

Руки опущены вниз, плотно прижаты к телу, пальцы собраны в кулаки. Спина прямая. Положение туловища зависит от вашего состояния: стоя, сидя или лежа.

Сделайте короткий резкий вдох, одновременно производя движение руками, как бы с усилием стряхивая с них воду. При этом пальцы разжимаются, а в руках и плечевом поясе сохраняется напряжение. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Насос

Упражнение напоминает процесс накачивания велосипедной шины ручным насосом.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте небольшой наклон вперед и тяните руки к полу, не касаясь его. Одновременно с наклоном сделайте вдох, а выдох – при неполном выпрямлении.

Не стремитесь полностью выпрямиться, держите спину закругленной. Мысленно можно представить, что вы накачиваете колесо велосипеда.

Кошка

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На резком вдохе слегка присядьте и поверните корпус в сторону, выполняя при этом хватательные движения руками. На выдох вернитесь в исходное положение. Затем повторите то же самое в другую сторону. Выполняйте упражнение, чередуя повороты влево и вправо. Приседание не

должно быть глубоким, а легким, пружинящим, на полусогнутых ногах. Голова и плечи поворачиваются вместе с корпусом в одну сторону.

Обними плечи

Стоя ровно, с выпрямленной спиной, ноги расставьте на ширину плеч, стопы прямо, руки широко разведены в стороны. Сделайте быстрый короткий вдох и плотно обнимите плечи, не скрещивая руки. На выдохе вернитесь в исходное положение. Не меняйте положение рук в процессе выполнения упражнения, они должны ложиться естественно.

Большой маятник

Упражнение одновременно включает в себя два других – «обними плечи» и «насос».

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе наклонитесь вперед и потяните руки к полу. Затем выпрямитесь и обнимите себя за плечи. Движение выполняется на вдохе, на выдохе – возврат в исходное положение. Вдох с движением «насос», второй «обними плечи».

Повороты головой

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох.

Ушки

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Наклоните голову, касаясь ухом плеча, сначала в одну сторону – вдох, вернитесь в исходное положение – выдох, потом в другую сторону.

Предлагаемая вам дыхательная гимнастика настолько универсальна, что ее можно выполнять в любом положении: стоя, сидя и даже лежа! Многие мои пациенты – приверженцы данного метода настолько натренировались, что некоторые упражнения могут делать на ходу во время прогулки или выполняя домашние дела.

Зоя ХАНУКАЕВА,
врач-оториноларинголог,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyanka_&TTT22

НА РОВНОМ МЕСТЕ

Цереброваскулярные заболевания

☎ «Уважаемая редакция, по исследованию МРТ головного мозга мне поставили диагноз: ХИГМ 2-й степени сочетанного генеза (атеросклеротического, гипертонического), который меня очень страшит. Я перестала нормально ходить: болят ноги, нарушена координация движений, постоянный шум в голове. Расскажите, пожалуйста, о лечении этого недуга».

Л.И. Солопекина

При поражении сосудов головного мозга неизбежно происходит кислородное голодание, вследствие чего его функции нарушаются. Эти состояния в медицине называются *цереброваскулярными заболеваниями*. Причин для развития данной патологии несколько:

1. Варианты ишемического инсульта.
2. Варианты геморрагического инсульта.
3. Аневризмы, окклюзии и стенозы сосудов головного мозга.
4. Церебральные артерииты.
5. Хроническая ишемия головного мозга.

В последнее время распространенный диагноз «дисциркуляторная энцефалопатия» у нас стал заменяться термином «хроническая ишемия головного мозга» (ХИГМ).

От чего мозг голодает, какие факторы способствуют развитию заболевания и чем располагает современная медицина в лечении недуга, – вот неполный перечень вопросов, которые чаще всего задают мне пациенты на приеме.

Хроническая ишемия головного мозга – это заболевание с прогрессирующим многоочаговым диффузным поражением головного мозга, которое проявляется неврологическим нарушением различной степени, повторными транзиторными атаками или перенесенными инсультами.

Предшественниками недуга являются: гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз периферических артерий, стенозирующий атеросклероз сосудов шеи, S-образная извитость внутренних сонных и позвоночных артерий, нарушение холестеринового обмена, сахарный диабет, повышенная свертываемость крови, ее вязкость и склонность к тромбообразованию.

Симптоматика

Обычно при первых признаках недостаточности мозгового кровообращения пациенты обращаются к участковому терапевту и только при выраженных – к неврологу. Клинические проявления зависят от тяжести и распространенности процесса, поэтому различают несколько стадий развития недуга.

При *первой стадии* больной испытывает постоянные головные боли, его беспокоят повышенная утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, нарушение сна. Эти симптомы сопровождаются легкими нарушениями: координаторными, глазодвигательными. На раннем этапе заболевания возможна частичная или полная коррекция состояния пациента, если ему вовремя назначить адекватную терапию.

При *второй стадии* жалобы практически те же, но они выражены в более тяжелой форме. Все чаще пациенты замечают за собой углубление нарушений памяти и концентрации внимания, нарастание интеллектуальных и эмоциональных расстройств, у них развиваются апатия, депрессия, снижается работоспособность. Постепенно к перечисленным жалобам присоединяется и неврологическая симптоматика: легкая пирамидная недостаточность (совокупность симптомов, связанная с нарушением нервной системы), рефлексы орального автоматизма (непроизвольные движения мышц лица), расстройства координации. И на этой стадии уже четко выделяется доминирующий синдром, который может существенно снизить профессиональную и социальную адаптацию больных.

Scan by Tetyanka_&TTT22

А в *третьей стадии* заболевания количество жалоб сокращается, так как больной уже не может критически оценить свое состояние. Хотя остаются и ухудшение памяти, и неустойчивость при ходьбе, шум и тяжесть в голове и нарушения сна. Постепенно выраженность когнитивных (интеллектуально-мнестических) расстройств нарастает: начинают проявляться пароксизмальные состояния, когда человек может «вдруг» упасть, что называется, на ровном месте, ни с того ни с сего, или у него случаются обмороки и приступы эпилепсии. На самом деле мы прекрасно понимаем, что все это не «вдруг», а логическое развитие недуга. И в этой стадии заболевания больные нередко нуждаются в частичном уходе, а порой даже становятся беспомощными в быту, что требует постоянного присмотра и помощи со стороны близких.

Лечение

Основная цель медицинских назначений – восстановить мозговое кровообращение, в связи с чем лечение идет сразу по нескольким направлениям. В общую схему (исходя из патогенеза) включают гипотензивную и гиполипидемическую терапию (по показаниям), курсовое назначение цереброваскулярных, антиагрегантных, нейрометаболических, нейропротективных препаратов, антиоксидантов. Выглядит она приблизительно так:

1. Лечение гипертонической болезни (схему индивидуально подбирает терапевт).

2. Нормализация массы тела. Для коррекции нарушений липидного обмена (при уровне холестерина от 5,9 до 6,9 ммоль и триглицеридах выше 1,7 ммоль) назначается гипохолестериновая диета в течение 3 месяцев. Если снижения холестерина не происходит, показан прием статинов, но это решается индивидуально. Я приведу список препаратов, которые сегодня чаще всего назначаются медиками.

- Симвастатин (зокор) – принимать в начальной дозе 20 мг в день с последующим увеличением до 40 мг. В исключительных случаях больным с выраженной гиперхолестеринемией назначают 80 мг, так как есть риск развития миопатии.
- Флувастатин – назначается в дозе 80 мг 1 раз в день.
- Аторвастатин в большинстве случаев назначают в дозе 10 мг, но при высоком уровне холестерина – 20-40 мг в сутки.
- Розувастатин (крестор) – стартовая доза – 5-10 мг.

Статины нельзя принимать женщинам: беременным, кормящим и детородного возраста, не пользующимся методами контрацепции. Есть противопоказания и для людей с острыми заболеваниями печени, жировым гепатозом, неконтролируемым АД и клинически выраженным гипотиреозом.

Поэтому перед приемом статинов надо обязательно проверить кровь на липидный профиль и печеночные факторы: АЛТ, АСТ, КФК.

3. Лечение любого недуга будет успешным, если пациент уделит внимание сопутствующим соматическим заболеваниям и начнет с ними бороться.

4. В общий комплекс мероприятий при лечении цереброваскулярных заболеваний обязательно входит *вазоактивная терапия*. Это значит, что назначаются препараты (на выбор), способные *перераспределять* и *усиливать кровообращение* в ишемизированных участках головного мозга:

- мексидол по 2,0 в/м №10, затем по 1 таб. 3 раза в день – 1 месяц;
- трентал по 200 мг утром и вечером – 1,5 месяца;
- нимодипин по 1 таб. 3 раза в день – 1 месяц;
- вазобрал по 1 таб. утром и в обед – 1 месяц.

Лекарства принимают курсами – 2 раза в год (осенью и весной в течение 1 месяца) в сочетании с *церебральными нейрометаболиками* – препаратами, стимулирующими обменные процессы (увеличение синтеза белка, усвоение глюкозы и

Scan by Tetyanka_&TTT22

кислорода) нервными клетками, что способствует *улучшению памяти, мышления, внимания*. В эту группу входят:

- церебролизин по 5,0 в/м №10;
- кортексин в/м №10 1 раз в день;
- актовегин по 2,0 в/м №10;
- семакс по 2 кап. 2 раза в день на слизистую носа – 1 месяц;
- билобил по 1 капсуле 3 раза в день – 2 месяца.

Из этой группы назначается один препарат на выбор, кроме билобила, который можно принимать параллельно с основным лечением.

Фитотерапия

Научно обосновано и доказано на практике, что у лекарственных растений практически отсутствует побочный эффект, а позитивное воздействие на центральную нервную систему в сочетании с ноотропной, антиоксидантной, гиполипидемической, иммунной активностью трудно переоценить. Поэтому фитотерапия может применяться параллельно с медикаментозным лечением, а также для профилактики сосудистых заболеваний.

Арника горная

На *спазмы сосудов головного мозга* и *вазомоторную головную боль* можно воздействовать с помощью лекарственных сборов: **арника горная** (цветки) – 50 г, **тысячелистник** (трава) – 25 г, **цветки клевера** – 20 г, **донник лекарственный** – 20 г.

Травы смешать, 1 ст. ложку сбора залить кипятком 200 мл, настоять 1 час, принимать по 50 мл настоя 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 3 месяцев.

Цветки вереска – 5 г залить 500 мл кипятка, варить на медленном огне 5-7 минут, настоять, процедить, принимать по 1/3 стакана отвара 3 раза в день в течение 1 месяца.

5 г травы **барвинка малого** залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день в течение 1 месяца.

Для *улучшения микроциркуляции* и *гемостаза* (склонность к повышенной свертываемости крови):

мята перечная (листья) – 5 г залить 200 мл кипятка, настоять, принимать в теплом виде по 1/2 стакана настоя 2 раза в день за 15 минут до еды в течение 1 месяца.

Лист гинкго билоба – 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка, процедить через час, добавить 2 ч. ложки меда и 20 капель цитросепта. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Аптечный препарат **эскузан** (20,0) – развести 10 капель в 50 мл воды и пить 3 раза в день до еды (под контролем свертываемости крови).

Не секрет, что лечение любого недуга на раннем этапе всегда дает хорошую перспективу на будущее. Ведь сколько лет, душевных и физических сил порой уходит на восстановление утраченных функций, не говоря уже о полном возвращении человека к нормальному образу жизни. Поэтому соблюдение здорового образа жизни, помноженное на своевременное и регулярное тестирование организма, поможет избежать развития инсульта и многих других сосудистых заболеваний.

Ольга ШТАНГ,
врач-невролог,
кандидат медицинских наук.
Фото Жанны Агаповой.

Scan by Tetyanka_&TTT22

МУДРОСТЬ ВСЕГДА ПРАВА

Простуда, грипп, сухой кашель, одышка

✉ «Соседи и близкие в шутку называют меня беспокойной пенсионеркой. Может, они и правы, я ведь уже десятый десяток разменяла (мне 91 год) и сама себе помогаю, и о других не забываю. А как иначе? Ведь, чтобы жить терпеливо, надо сохранить здоровье, насколько это возможно. Вот и штудирую все выпуски вестника и «Предупреждения Плюс» в поисках новых рецептов, новых путей обретения внутренней гармонии. Кажется, что все уже было-перебыло, но мудрость не стареет, и нам, пожившим, надо делиться своими знаниями с молодым поколением. В связи с этим хочу напомнить полезный рецепт для лечения *простуды, гриппа, сухого кашля, одышки*. В зимние холода организм страдает из-за нехватки солнца и витаминов, поэтому мы должны ему помочь, а смесь из чеснока и лимонов на меду будет полезна и как профилактическое средство во время эпидемии вирусных заболеваний.

Лимонно-чесночная смесь на меду

Возьмите 6-8 головок чеснока, 6-7 лимонов и 400-500 г меда. Чеснок очистить, лимоны вымыть, удалить косточки и перемолоть все на мясорубке. Добавить в смесь мед, как следует перемешать, переложить в стеклянную банку и поставить в темное место на 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Кому-то не нравится прокручивать лимоны вместе с цедрой. Но я считаю, что если есть чем жевать, то цедру надо оставить. В ней много эфирных масел и других полезных веществ».

Степаненко В.В.

ОБ ЭНДОМЕТРИОЗЕ

Что это такое и как лечить?

«Предупреждение Плюс»: Долгое время малоизученный эндометриоз считался загадочным заболеванием. Однако в настоящее время ореол таинственности пропал: болезнь достаточно хорошо исследована, найдены ее причины, предложены эффективные способы избавления от недуга...

Эндометриоз – хроническое, длительно текущее заболевание. Оно берет свое название от слова «эндометрий». Однако не все знают, что это такое.

Эндометрий расположен в матке (в малом тазу, в самом низу живота) и выстилает «мягкой периной» ее внутреннюю часть. Создана природой эта «перинка» для прикрепления плодного яйца, то есть беременности. А если беременность не наступает, то в конце месячного ожидания «перинка» отслаивается от тела матки и устремляется наружу – так начинается менструация. На смену же ушедшей «перинки» внутри начинает нарастать новый слой эндометрия. И так до тех пор, пока женщина способна зачать ребенка.

Что же происходит при эндометриозе? Единичные клетки эндометрия или даже целые их группы начинают «путешествовать», выходить за пределы своего «дома». Порой – близко, а нередко – очень далеко. Мигрируя, они приживаются даже в других органах, нарушая их привычную работу.

В зависимости от мест пребывания клеток различают две формы эндометриоза – *генитальный* (он делится на внутренний и наружный) и *экстрагенитальный*. При генитальном внутреннем эндометриозе клетки далеко не уходят, они находятся в пределах тела матки, ее перешейка и ближних частей маточных труб. При генитальном наружном эндометриозе они удаляются значительно дальше – в яичники, внешние части маточных труб, брюшину, во влагалище, шейку матки, наружные половые органы. При экстрагенитальной форме клетки эндометрия мигрируют на большие расстояния – в мочевой пузырь, кишечник,

Scan by Tetyonka_&TTT22

пупок, почки, легкие, глаза, послеоперационные рубцы. Приживаясь там, они приносят массу неприятностей.

Надо сказать, что у здоровых женщин клетки эндометрия тоже могут выходить за пределы полости матки, но организм вовремя распознает «беглецов» и уничтожает. Таким образом, болезнь не развивается. Для развития же эндометриоза необходимо совпадение двух условий. Первое, когда у клеток эндометрия наблюдается повышенная способность к выживанию в «неестественной для себя среде обитания». И второе, когда защитные силы организма не способны уничтожить неправильно прижившиеся клетки. Это случается по целому ряду причин. Сказываются и генетическая предрасположенность, и гормональные нарушения, и сбои в работе местного и общего иммунитета... Свою отрицательную роль в нарушении правильной жизнедеятельности клеток эндометрия играют и хронические воспаления, травмы матки (искусственный аборт, операции, выскабливания), ситуации, приводящие к повышению давления внутри матки (силовые нагрузки, активные занятия спортом во время менструации).

Опознавательные знаки

Проявляет же себя *эндометриоз* весьма разнообразно. Это зависит от его «места проживания» и степени распространения недуга. Самые частые жалобы пациенток: тянущие боли внизу живота, в области поясницы, крестца, усиливающиеся накануне и во время менструации. Такая боль вполне объяснима. Она связана со скоплением менструальной крови в очагах эндометриоза и неминуемо следуемым за этим воспалением, спаечным процессом. Что касается интенсивности боли, надо сказать, что она не всегда соответствует тяжести эндометриоза. Боль может быть незначительной при распространенном эндометриозе и очень сильной при его минимальных проявлениях. Другие «опознавательные знаки» эндометриоза – боли, а порой кровянистые выделения при половых контактах, нарушение характера менструаций (длительные, обильные, болезненные, с мажущими кровянистыми выделениями до и после менструаций), боли

в прямой кишке при ее опорожнении. Однако наиболее острой проблемой при эндометриозе является бесплодие...

Многие проявления эндометриоза характерны для других распространенных гинекологических болезней, например, *хронического воспаления придатков*. А также болезней желудка, кишечника, мочевого пузыря, почек (в зависимости от местоположения очагов эндометриоза). Часто больные проходят неоднократные курсы лечения по поводу других болезней, у них отмечаются психосоматические нарушения, что отчасти и верно: хроническая боль изматывает, приводит к депрессии.

Большая работа

Чтобы поставить правильный диагноз, нужно провести большую исследовательскую работу. Врач подробно расспрашивает пациентку, как давно беспокоят боли, какие они по характеру, были ли аборты, операции, выскабливания матки, осложненные роды, как протекают менструации. Далее проводится гинекологическое обследование, во время которого врач смотрит, нет ли увеличения размеров матки, яичников (особенно накануне менструации), отмечается ли болезненность этих органов... Назначенный доктором мазок поможет определить наличие инфекции. При необходимости может потребоваться исследование мазка на онкологические клетки, и нужно будет сдать анализ крови на онкологические маркеры. Распознать причину недуга помогают и анализы крови на гормоны, свертываемость, а также УЗИ органов малого таза.

Ультразвуковое исследование считается наиболее доступным методом обследования больных с различными формами *эндометриоза*. Как правило, для сравнения врачи советуют делать два УЗИ: в конце менструального цикла (при 30-дневном на 26-28-й день) и сразу после менструации (не позднее 5-7-го дня от начала цикла). Если же клетки эндометрия прижились на шейке матки и стенках половых путей, врач делает кольпоскопию, при которой состояние болезни оценивается с помощью оптического прибора с 10-20-кратным увеличением. Бояться этого обследования не стоит, оно безболезненно.

Scan by Tetyanka_&T

Другое дело гистероскопия – исследование внутренней части тела матки, когда в ее полость вводят тонкую трубку со специальной оптической системой. Процедура выполняется под наркозом. При этом «глаз» изнутри даст наиболее полную картину развития болезни.

Однако и это еще не все. Для уточнения распространения недуга на соседние органы может быть назначено обследование мочевыделительных органов (цистоскопия, урография) и толстой кишки (колоноскопия, ирригоскопия). При более сложных вариантах болезни не исключены компьютерная томография с контрастным веществом или магнитно-резонансная томография (МРТ), что поможет определиться при выборе способа лечения – хирургического или нехирургического.

«Золотым стандартом» диагностики *эндометриоза* является лапароскопия, когда в брюшную полость под наркозом вводят тонкую трубку с видеокамерой, через которую изображение передается на экран монитора. Это исследование позволяет не только обнаружить очаги эндометриоза и с максимальной точностью отличить их от опухолевых процессов, но и установить причину хронических тазовых болей, а также бесплодия.

Ну а заключительным аккордом в распознавании болезни является гистологическое исследование, когда при проведении кольпоскопии, гистероскопии и лапароскопии врач проводит биопсию «подозрительных» образований, то есть забирает кусочек ткани и отправляет ее в лабораторию на исследование.

Подобное лечим подобным

Как правило, лечение *эндометриоза* длительное и очень индивидуальное. Учитывается многое: места «проживания» клеток-«путешественниц», степень их распространения, тяжесть течения недуга, состояние соседних органов и, наконец, возраст пациентки, а также желание женщины иметь детей.

Конечно, самый быстрый и эффективный метод лечения *эндометриоза* – хирургический. Во время операции производится иссечение, прижигание очагов эндометриоза или даже

удаление пораженного органа. Оперативное лечение действительно приводит к устранению или уменьшению болей, других проявлений болезни, а при бесплодии повышает вероятность наступления беременности. Вместе с тем операция может дать только временное облегчение. Где гарантия того, что завтра клетки эндометрия не пожелают отправиться в новое путешествие? Такой гарантии нет, а значит, вероятность повторных хирургических вмешательств вполне реальна. Даже после отлично проведенной операции необходимо медикаментозное лечение, направленное на устранение уже произошедших нарушений в организме, контроль за недугом.

Медикаментозное лечение делится на два вида. Первое: применяются лекарства, действующие непосредственно на клетки-«путешественницы», заставляя их «успокоиться». Второе: используются препараты, которые нормализуют гормональные, иммунные, воспалительные нарушения организма.

Самыми главными, эффективными являются гормональные препараты. Бояться их не надо, в борьбе с *эндометриозом* именно они – наши самые большие и надежные друзья. Потому что «подобное лечится подобным». Выбор лекарств очень индивидуален и назначается только врачом. Цель гормонального лечения – вызвать атрофию, усыхание клеток эндометриоза. И здесь могут помочь следующие препараты: силует, бонадэ, жанин. Их достоинство еще и в том, что наравне с лечебным эффектом они надежно защищают от нежелательной беременности, то есть обладают контрацептивным действием. Принимаются эти препараты строго по схеме:

с первого дня менструации по 1 таб. 1 раз в день, лучше на ночь, в течение 21 дня.

После этого следует семидневный перерыв, а с 8-го дня берутся препараты из новой упаковки. Продолжительность курса лечения определяет врач, но в среднем он составляет от 3 до 6 месяцев.

Для усмирения путешествующих клеток эндометриоза вполне подойдет и дюфастон в виде таблеток по 10 мг.

Он принимается дважды в день – утром и вечером, чаще с 16-го по 25-й день менструального цикла (отсчитываем от

Scan by Tetyanka_&TTT22

первого дня менструации), в среднем также от 3 до 6 месяцев.

При этом, подчеркиваю, дюфастон – исключительно лечебный препарат и защитой от нежелательной беременности не обладает.

В лечении эндометриоза хорошо зарекомендовал себя и вобэнзим – препарат, обладающий противовоспалительным и корректирующим иммунитет действием.

Принимается от 2-3 таблеток 3 раза в день в течение месяца, а иногда, в зависимости от особенностей течения болезни, и более длительно.

Нередко для лечения эндометриоза мы рекомендуем своим пациенткам внутриматочную гормональную систему (спираль). Выделяя внутрь матки лечебное вещество, она приводит к постепенному «усыханию» клеток эндометриоза. Используется такая система в течение 3-5 лет под постоянным наблюдением гинеколога.

Если эндометриоз сопровождают боли, назначаем

ибупрофен в дозировке 200 мг – по 1 таблетке 2-3 раза в день;

дротаверин 40 мг – по 1 таблетке 2-3 раза в день,

индометацин в виде свечей по 100 мг (вводятся в прямую кишку, согласно инструкции. Однако они противопоказаны при эрозивных заболеваниях желудка и кишечника).

Альтернативой им для обезболивания могут стать

свечи с экстрактом красавки в дозировке 0,015 г. Вставляются в прямую кишку на ночь 1 раз в сутки в течение 3-5 дней.

При обильной и длительной менструации помогут транексам 250 мг – по 1 таблетке 3 раза в день, этамзилат 250 мг – по 1 таблетке 3 раза в день.

Теряя при обильных менструациях большое количество крови, женщины нередко страдают *анемией*. При пониженном гемоглобине в крови можно

принимать фенюльс, сорбифер – по 1 капсуле (таблетке) 1 раз в день. Для снятия тревожных состояний не повредит афобазол 10 мг – по 1 таблетке 3 раза в день.

Не нужно забывать о физиотерапии. Это электрофорез с йодидом калия, сульфатом магния, электроаналгезия, магнитолазерная терапия.

О витаминах и гимнастике

При лечении эндометриоза важно исключить физическую и эмоциональную нагрузку, следует почаще бывать на свежем воздухе, обеспечить полноценное питание с ограничением острых и пряных блюд, включать в свой рацион витамины **A, B_1, B_6, C, K**. Хорошо, если на вашем столе будут присутствовать абрикосы, ананас, водоросли, спаржа, бананы, баклажаны, морковь, инжир, земляника, малина, гранат, кресс-салат, шпинат, петрушка, ревень, апельсины, груша, виноград, дыня, яблоки, помидоры. Эффективно санаторно-курортное лечение с радоновыми ваннами.

Что касается физической активности, то здесь надо быть осторожными. При эндометриозе любые физические нагрузки во время менструации категорически запрещены. Также противопоказаны виды спорта и упражнения, усиливающие кровообращение в области малого таза, что может способствовать дальнейшему распространению клеток эндометрия за пределы матки. Кроме того, не рекомендуется использовать вибрирующие движения, например, бег трусцой.

Тем не менее некоторые упражнения лечебной гимнастики помогут снизить боли при эндометриозе, только выполнять их нужно не во время менструации.

- Лежа на спине, согните ноги в коленях. На счет «раз-два» – разведите колени в стороны, на счет «три-четыре» – верните в исходное положение.
- Лежа на спине, обопритесь на локти. На счет «раз-два» – приподнимите таз на 15-20 см от пола, на счет «три-четыре» – вернитесь в исходное положение.
- Лежа на спине, в течение нескольких секунд задействуйте глубокое диафрагмальное дыхание.
- Лежа на животе, на счет «раз-два» – отведите согнутую ногу в сторону, на счет «три-четыре» – верните в исходное положение. То же самое проделайте со второй ногой.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Л.П. Ходаковская

- Стоя на четвереньках, вытягивайте туловище, как потягивается кошка. Меняйте «кошачьи» позы, подключая руки, ноги, позвоночник.

Травы и ароматерапия

В борьбе с *эндометриозом* можно задействовать и народную медицину. Так, для регулирования менструаций используйте сбор из листьев **ежевики, березы, мяты перечной**, травы **тысячелистника**, корня **валерианы**. Смешайте сырье, взятое в равных весовых частях.

1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, укутав, настаивайте 1 час. Процедив, пейте в течение дня маленькими глотками.

При обильных менструациях в качестве кровоостанавливающего средства – рецепт другого сбора, который будет состоять из листьев **земляники лесной, малины, крапивы**, травы **лапчатки гусиной, пастушьей сумки**, коры **дуба**. Все компоненты нужно взять в равных частях и перемешать,

после чего 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать не менее 2-3 часов. Процедив, выпить в 3-4 приема в течение дня.

Новомодный метод лечения *эндометриоза* – ароматерапия.

Правильно подобранные эфирные масла улучшают циркуляцию крови, повышают сопротивляемость организма к вредным факторам внешней среды, нормализуют психическое состояние, помогают привести в действие защитные силы организма. Болеутоляющим, спазмолитическим действием обладают эфирные масла **лаванды, ромашки, укропа, шалфея, эвкалипта, мяты перечной**. Приостановить обильные менструации по силам эфирным маслам **герани, корицы, лимона, тмина**.

Так что методов лечения эндометриоза не так уж и мало. Главное, выбрать самый оптимальный и не позволять впредь клеткам-«путешественницам» блуждать по вашему организму.

Лариса ХОДАКОВСКАЯ,
врач-акушер-гинеколог высшей категории,
УЗИ-диагност.

ЕСЛИ НАСТИГЛА «СВИНКА»

Неэпидемический паротит

✉ «Здравствуйте, уважаемая редакция, обращаюсь к вам с большой просьбой. Моей 56-летней родственнице врачи поставили диагноз: неэпидемический паротит. Никогда не слышали о такой болезни. Как ее лечить и можно ли применять лекарственные травы? Очень надеемся на консультацию опытного специалиста. Заранее спасибо».

З.М. Зимина

В народе эту болезнь называют «свинкой», так как опухшие лимфатические узлы значительно увеличивают шею. Чаще всего она поражает детей, но иногда от нее страдают и взрослые.

Неэпидемический паротит – воспаление околоушной слюнной железы. В отличие от *эпидемического паротита* вызывается бактериями, чаще стрептококками или стафилококками и развивается с одной стороны. Причинами болезни могут быть травма слюнной железы, попадание инородного тела, например, маленькой рыбьей косточки, закупорка протока образовавшимся слюнным камнем или скопившиеся загрязнения на зубных протезах. Иногда воспалительный процесс возникает после *переохлаждения*, перенесенных *ангины, гриппа*, *ОРЗ* и *ОРВИ, пародонтита*.

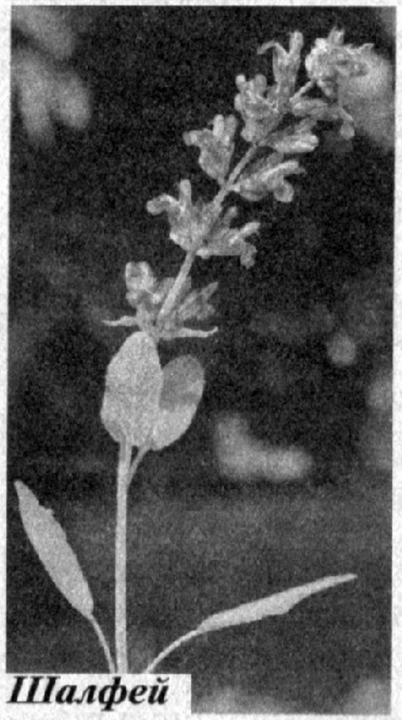
При этом заболевании больного беспокоят слабость, общее недомогание, боли, усиливающиеся при жевании, припухлость щеки, начиная от уха, головные боли, повышение температуры тела.

При первых же симптомах недуга нужно сразу обратиться к врачу и начать лечение, поскольку велика вероятность распространения гнойного процесса с прорывом гноя в слуховой проход и тромбоза мозговых сосудов.

Больному прописывается постельный режим и в большинстве случаев назначаются антибиотики, например, амоксиклав в дозировке 875+125 мг. Его принимают

Scan by Tetyanka_&TTT22

Т.А. Руженцова



Шалфей

по 1 таблетке 2 раза в день в течение 2 недель.

Однако более эффективными считаются инъекционные формы, такие как цефазолин, цефтриаксон. При этом дополнительно назначаются *антигистаминные* препараты, например, зиртек 10 мг – 1 раз в сутки.

В некоторых случаях прибегают к хирургическому вмешательству с вскрытием и дренированием очага инфекции.

С 3-го – 4-го дня в лечение необходимо включать средства для улучшения оттока слюны и очищения железы. Подойдут **клюква** или **лимоны**, которые полезно пить в виде сока или несладкого морса.

В качестве вспомогательного средства могу порекомендовать полоскания **шалфеем**. Для приготовления настоя

2 ч. ложки сухой измельченной травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в течение часа, процедите.

Полоскания проводите 4-5 раз в день теплым раствором.

В начале заболевания помогают частые полоскания теплым раствором соды: 1/2 ч. ложки на 1 стакан воды. Или аптечным цитросептом из расчета 20 капель на 100 мл теплой воды.

Конечно же, нельзя забывать о необходимости повышения иммунитета. Питание должно быть сбалансированным, содержащим большое количество витаминов. Непременно включайте в свое меню фрукты, овощи, растительное масло, рыбу, крупы. Дополняйте свой рацион витаминными комплексами, например, берокка плюс по 1 таблетке 1 раз в день в течение 2-4 недель.

Татьяна РУЖЕНЦОВА,
врач-инфекционист, профессор,
доктор медицинских наук.
Фото Павла Ефремова.

СОВСЕМ НЕ БЕЗОБИДНЫЙ НАСМОРК

Этмоидит

«Предупреждение Плюс»: Воспаление слизистой придаточных пазух носа, расположенных в решетчатой кости, развивается достаточно быстро, вызывая осложнения, опасные для жизни. Это состояние называется этмоидитом, которое начинается из-за недолеченных хронических заболеваний или как осложнение после острой респираторной инфекции. Иммунитет организма при этом снижается, а в слизистой носа активизируются болезнетворные микробы и бактерии.

Кроме того, причиной болезни могут быть аллергические риниты, аномалии развития полости носа (врожденные искривления носовой перегородки), гайморит, фронтит, а также травмы.

Симптомы

На фоне *ОРВИ* усиливается насморк, на первых стадиях он слизистый, затем появляются гнойные зеленые или желтые выделения, которые становятся обильными. К этому присоединяются *головная боль* в области лба и переносицы, *слезотечение*, затрудняется *носовое дыхание*, теряется *обоняние*, повышается *температура*, появляются *утомляемость, слабость*, нарушается общее состояние. Различают *острый и хронический этмоидит*.

Острый этмоидит протекает тяжелее, чем хронический, однако диагностируется и лечится быстрее.

При *хроническом* течении признаки болезни более сглажены, недуг протекает вяло и малосимптомно. Пациенты жалуются на периодический насморк, заложенность носа, нарушение обоняния, сильную утомляемость, снижение аппетита. При длительном течении заболевания в носу образуются *полипы*, еще больше затрудняющие носовое дыхание. В такой ситуации требуется хирургическое вмешательство.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Наиболее опасным является переход воспаления с решетчатой кости на клетчатку глаза. Во время насморка появляется *гиперемия* склер глаза, *отек* и выбухание *глазного яблока*. При другом варианте течения болезни страдают оболочки мозга, так как клетки решетчатой кости расположены в глубине черепа. И как следствие появляются сильная головная боль, жар, тошнота и рвота. В этих случаях необходима срочная госпитализация.

Лечение

При первых признаках болезни самое главное — очищение носовых пазух от слизи и восстановление свободного дыхания. Перед закапыванием капель нос следует промыть солевыми растворами. Это могут быть аптечные препараты: аква марис, аквалор софт, мариме, физиомер, доктор Тайс, долфин, салин и так далее. Но можно солевой раствор приготовить самостоятельно:

1 ч. ложку соли растворите в 1 л теплой кипяченой воды.

Промывать нос необходимо как можно чаще либо воспользоваться

спреем или каплями по 5-6 капель в каждую ноздрю, после чего осторожно высморкаться, поочередно закрывая одну половину носа.

Чтобы протоки открылись, воспользуйтесь *сосудосуживающими* каплями (нафтизин, нафазолин, санорин, тизин, галазолин, длянос, ксилен, отривин). Однако их можно применять не более 3-5 дней.

Детям младшего возраста подойдут називин беби, назол кидс. После этого можно закапать спрей-антибиотик

изофра полидекса по 3-4 впрыска в каждую половину носа 3 раза в день в течение 7-10 дней.

Эффективен также комбинированный растительный препарат синупрет, который способствует оттоку секрета из пазух носа, разжижает отделяемое, восстанавливает поврежденную воспалением слизистую носа. Он состоит из корня **горечавки**, цветков **первоцвета**, травы **щавеля**, цветков и листа **бузины.**

Первоцвет

Принимают по 2 таб. 3 раза в день, курс – 2-3 недели. Детям в каплях по возрасту также 3 раза в день.

Флюдитек — муколитик, разжижающий слизь и мокроту.

Применять по 1 ч. ложке 3 раза в день – детям; взрослым – по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды не более 7-10 дней.

Гемомиртол — *муколитический* и *противовоспалительный* препарат.

Назначается взрослым и детям с 10 лет по 300 мг 3 раза в день, курс – 7-10 дней.

Фитотерапия

В качестве вспомогательных средств при лечении *этмоидита* можно воспользоваться следующими рецептами:

Рецепт № 1

Возьмите поровну траву **тысячелистника обыкновенного**, листья **подорожника большого**, цветки **бузины черной**.

2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка в термосе, настаивайте в течение ночи, утром процедите.

Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день. А также закапывайте по 1-2 капли в каждый носовой ход 3-4 раза в день, наклоняя голову влево при закапывании в левую ноздрю и вправо — при закапывании в правую.

Курс — 3-4 недели, затем 7 дней — перерыв, после чего лечение можно повторить.

Рецепт № 2

Составьте смесь из взятых поровну цветков **календулы и ромашки аптечной**, травы **герани луговой.**

Scan by Tetyanka_&TTT22

Рецепт № 3

Приготовьте сбор из листьев **грецкого ореха и подорожника большого**, а также травы **тысячелистника обыкновенного** (все компоненты взять поровну).

Способ приготовления и применения такой же, как в первом рецепте.

Можно воспользоваться и таким средством: в равных количествах взять измельченные плоды **шиповника**, траву **чабреца**, почки **тополя**, корни и корневища **пырея ползучего.**

1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка в термосе, дать настояться не менее 8-10 часов, процедить, разбавить кипяченой водой. Пить как чай в теплом виде по 1 стакану 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Для снятия отека слизистой подойдет следующий способ:

1/2 ч. ложки соды растворить в стакане воды комнатной температуры. Содовым раствором 2-3 раза в день промывать нос в течение 4-5 суток.

Соколечение

Сок **каланхоэ** является отличным *противогриппозным* и *противопростудным* лекарством, так как обладает прекрасными бактерицидными и регенерирующими свойствами. Недаром в народе его прозвали «комнатным женьшенем».

Предварительно листья каланхоэ необходимо выдержать в холодильнике в течение 11 дней, после чего отжать.

Это способствует накоплению в них биогенных стимуляторов.

В качестве профилактики

достаточно 1-2 раза в день в течение недели смазывать слизистую оболочку носа полученным соком.

Если же избежать встречи с вирусом не удалось,

закапывайте сок каланхоэ по 3-4 капли 2-3 раза в день.

Сок **алоэ** также обладает *противовоспалительной* и *противомикробной* активностью, а главное, он поддерживает силы организма как во время, так и после болезни. Поэтому при различных простудных заболеваниях, в том числе и при *этмоидите*, его можно использовать.

Готовится сок так же, как в предыдущем рецепте.

Закапывать в нос сок алоэ не следует, так как он может вызвать ожог слизистой, в особенности у детей.

Профилактика

На первом месте стоит **чеснок** – одно из самых известных в народе средств профилактики *ОРВИ* и *гриппа*. Содержащиеся в нем вещества обладают прекрасным *противовирусным* и *антибактериальным* действием. Но этим польза чудо-растения не исчерпывается. Ученые доказали: чеснок понижает уровень холестерина в крови, положительно влияет на сердце и сосуды, работу желудочно-кишечного тракта (обладает *желчегонным* действием, улучшает *перистальтику кишечника*, борется с *дисбактериозом*). А главное, укрепляет иммунитет.

В зубчиках чеснока содержится целебное и очень активное соединение – *аллицин* с резким запахом и вкусом, поэтому нужно постепенно приучать к нему свой организм. Можно начать с сушеного чеснока или с натертой чесноком корочки хлеба с растительным маслом и солью, постепенно увеличивая количество долек до 2-3 в день. Главное, не торопиться и прислушиваться к своим ощущениям.

Употребление чеснока с растительным (лучше оливковым) маслом или молоком смягчает его воздействие на слизистую желудка.

Старайтесь при этом придерживаться следующих правил, которые помогут вам бороться с чесночным запахом:

Scan by Tetyanka_&TTT22

- съедайте «чесночную дозу» на ночь, запивая стаканом теплого молока (можно добавлять 1 ч. ложку меда);
- заедайте свежей зеленью петрушки или долькой лимона;
- утром после гигиенических процедур прополощите рот настоем **календулы, мяты** или **ромашки**;
- употребляйте молодой чеснок, его запах не так резок.

Очень эффективным является общеукрепляющий рецепт:

соедините 8 ст. ложек сока алоэ, 2 стакана очищенных, измельченных грецких орехов, 1 стакан меда и 1 стакан свежевыжатого лимонного сока, все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

Мед-антисептик

Замечательным и проверенным временем средством борьбы с простудой является мед, содержащий большое количество витаминов, фолиевую кислоту, а также минералы и полезные углеводы. В отличие от сахара, мед на 80% состоит из простых сахаров, которые легче усваиваются организмом человека, имеет богатый вкус, нежный аромат.

Большая часть полезных свойств меда связана с содержанием в нем продуктов жизнедеятельности пчел. Запасая мед на зиму, пчелы «консервируют» его с помощью специальных веществ-антисептиков. Поэтому натуральный пчелиный мед обладает выраженными противомикробными, общеукрепляющими и восстанавливающими организм свойствами.

В зависимости от вида растений, из нектара которых получают мед, его целебные свойства могут различаться:

- **липовый** успокаивает и расслабляет;
- **луговой** обладает мочегонным, отхаркивающим, антибактериальным, болеутоляющим и противовоспалительным действием;

- **горный** применяется как общеукрепляющее и седативное средство, показан при стрессовых состояниях и сердечно-сосудистых заболеваниях.

При простуде и гриппе советуют употреблять как можно больше жидкости. Традиционный чай с медом будет как раз к месту. Вместо обычного чая можно принимать настои целебных трав, а на ночь – молоко с медом. И еще один совет: все приготовленные напитки следует пить не обжигающе горячими, а теплыми.

Полезные советы

И в заключение несколько советов:

1. Если при *сильном насморке* вы перестали ощущать запахи, приготовьте смесь из корней **бадана толстолистного** и травы **тысячелистника**.

Взять все в равных пропорциях, мелко истолочь в крупу. Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка. Настоять 1 час. Принимать по 50 мл 3-5 раз в день до еды.

2. Во время болезни накапливаются токсические вещества, которые необходимо выводить из организма. Поэтому нужно пить как можно больше любого чая в теплом виде: черного, зеленого, фруктового, травяного, добавляя малину или мед, а также минеральную воду, компоты из сухофруктов, различные морсы из ягод.

3. Не забывайте поддерживать в помещении оптимальный температурный режим. Чем теплее и суше в комнате, тем насморк будет более длительным, так как слизь в носовых ходах будет быстрее сохнуть и труднее удаляться,

Оптимальная температура в комнате должна быть 21-23 градуса при влажности 60-70 процентов.

Поэтому чаще делайте влажную уборку и увлажняйте воздух в комнате.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.
Фото Павла Ефремова.

Scan by Tetyanka_&TTT22

На приеме у фитотерапевта

ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ НЕСВАРЕНИЕ ПИЩИ

Панкреатит

Ко мне обратилась женщина 48 лет с жалобами на периодические, но достаточно интенсивные боли опоясывающего характера на уровне печени и желудка. Ее беспокоят изжога, дискомфорт в эпигастральной (верхняя треть живота) области днем и по ночам, чувство жжения за грудиной при приеме пищи. Есть проблемы со стулом: частые диареи сменяются стойкими запорами. Вес становится все меньше и меньше. Из дальнейшего опроса стало известно, что такие состояния возникают после праздничных застолий (алкоголь больная не употребляет) с кавказской пищей, изобилием мясных блюд с острыми приправами. Но провокатором таких состояний может быть не только переедание. Иногда нервное напряжение, стресс (а куда без него в наше время?), переутомление, простуды и другие факторы запускают механизм нарушения пищеварения.

Осмотр

История заболевания у Карины длительная, еще со студенческих лет. Тогда питание во время учебы (она педагог) было нерегулярным, недомашним, не всегда качественным с точки зрения свежести и натуральности продуктов. Все это способствовало тому, что процесс постепенно перешел в хроническую стадию.

С точки зрения объективного состояния Карины можно отметить, что по конституции она нормостеник. При росте 167 см имеет вес 63 кг. Язык обложен серым налетом с желтизной. Жалуется на неприятный запах изо рта, несмотря на постоянное соблюдение гигиены. За три месяца потеряла 5 кг из-за страданий с пищеварением. Поверхностная пальпация живота дает болезненные ощущения. Больную беспокоит газообразование после принятия любой пищи, что указывает на внешнесекреторную недостаточность поджелудочной железы: переваривание пищи неполное, с

поносами и газообразованием. Кишечник воспален. Выражение лица страдальческое.

Назначения

В первые дни лечения я порекомендовал Карине оставаться на полуголодной диете: некрепкий зеленый или черный теплый чай (600-800 мл), сухарики из белого хлеба, супы-пюре. Допускаются минеральные воды без газа в теплом виде со щелочной реакцией до 500 мл в сутки. Питание без добавления каких-либо белковых продуктов или жиров. Помимо того был назначен сбор лекарственных растений, в который вошли **зверобой, ромашка, мята, чистотел, семена укропа, сушеница болотная**.

Все растения взяты поровну по 30 г, чистотела – половина указанного веса (15 г), мяты – 60 г. Компоненты перемешать, измельчить и поместить в стеклянную посуду для хранения в темном месте.

1 ст. ложку сырья (с горкой) залить 400 мл холодной воды. Состав нагреть до кипения и выдержать на малом огне (посуда стеклянная, стальная или эмалированная) в течение 5-7 минут. Настоять 1-1,5 часа, процедить и добавить 2-3 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока репешка. Принимать глотками равномерно в течение дня, чтобы выпить всю дозу лекарства. Продолжительность курса – ориентировочно 2-3 недели.

С 3-5-го дня лечения рацион питания расширяется за счет жидкого пюре, слизистых каш-болтушек (гречка, геркулес) и протертого белого мяса курицы или индейки. Можно добавить 3 ст. ложки 10%-х сливок или 3-5 г сливочного масла в день. Питье – неконцентрированные морсы, молочные и фруктовые кисели. Далее список продуктов питания постепенно расширяется за счет каш, супов, кисломолочных продуктов и детского питания. Замечу, что характер питания больных с панкреатитом по количеству и качеству приближается к детскому, как у детишек до 10-летнего возраста.

После первоначального нежно-щадящего состава трав надо перейти на другой сбор, где каждый компонент взять по 50 г: **тысячелистник, крапива, репешок, кукурузные рыль-**

Scan by Tetyanka_&TTT22

ца, душица, лист березы, подорожник, цветки календулы, мелисса и 4 ст. ложки **корней солодки**.

Методика приготовления та же, что и в первом случае, но в готовый настой добавить 2-3 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока ромашки.

Принимать лекарство по 100 мл за 30-40 минут до еды и перед сном. Но можно и меньшими порциями (между основными приемами пищи), чтобы употребить всю дневную дозу. Курс лечения – длительный, пока не закончится сырье.

Такой сбор можно принимать и в профилактических целях, но готовить будем по-другому:

1 ст. ложку сырья залить 600-800 мл воды и добавить 2 ст. ложки сока (на выбор): **ромашки, репешка, тысячелистника, календулы, донника, девясила, пустырника**.

Как приготовить соки из трав в домашних условиях

Свежесобранное растительное сырье измельчается блендером или мясорубкой до 1-3 мм и превращается в травяную кашу. Сок отжимается центрифугированием или прессом.

Он может быть использован в свежем виде в течение непродолжительного времени (3-5 дней) при условии хранения в холодильнике. Для заготовки сока впрок его консервируют медом или спиртом (водкой). Срок хранения увеличивается до 1 года, то есть до наступления сезона появления растений интересующего вас вида.

Сочетанные патологии

Как правило, панкреатит не бывает единственным заболеванием органов ЖКТ, а идет «под руку» с другими сопутствующими ему недугами. Они могут затаиться до поры до времени, а могут и сильно «допекать» больного.

- При *хронических заболеваниях гепато-билиарной системы* и *панкреатите* могут быть использованы следующие наборы лекарственных растений.
- При сочетании с *сахарным диабетом 2-го типа*: **ромаш-**

ка, подорожник, галега, череда, лист **черники** и **грецкого ореха,** створки **фасоли, репешок,** корень **одуванчика, солодки, девясила, крапивы,** трава **овса,** лист **смородины,** взятые по 50 г. Допускается добавление в готовый настой 1 ст. ложки меда для улучшения всасывания активных веществ трав.

- При сочетании с *недостаточностью выделения сока поджелудочной железы* (неполное переваривание пищи, частые диареи, газы, боли, урчания в животе) в сбор войдут травы: **зверобой, бессмертник, пустырник, душица, пижма, полынь, тысячелистник, семена укропа, аниса, кориандра, корень и трава цикория** – все по 30 г.

Панкреатит и *холецистит* будем лечить **подорожником, тысячелистником, листьями березы, крапивы, смородины, ивы, донником, чистотелом, бессмертником,** плодами **шиповника, калины,** корнем **аира**, взятыми по 40-50 г.

Этот же сбор можно применять при *калькулезном холецистите* (камни в желчном пузыре). Но тогда бессмертник нужно заменить корнем шиповника и таким же количеством травы спорыша.

Параллельно больной делает тюбаж (ставит через день теплую грелку к печени) на 15-20 минут по вечерам.

При наличии камней в желчном пузыре тюбаж делать нельзя!

Панкреатит и гипертоническая болезнь. В этот сбор возьмем: **сушеницу,** семена **дикой моркови и петрушки, мяту,** корни **валерианы, цикория, девясила, пырея,** косточки **красного винограда, ромашку, репешок, якорцы, спаржу**.

При лечении желательно в настой добавлять сок **лоха, пустырника, донника**.

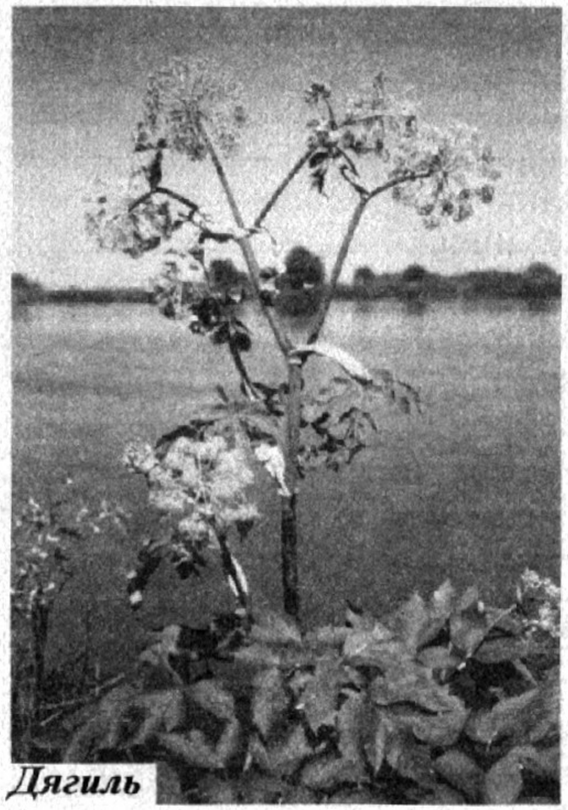
Особенности лечения панкреатита у детей

Очень часто на приеме родители жалуются на отсутствие аппетита у детишек. Это почти повсеместная проблема. Ребенок худой и прозрачный, капризный, постоянно зака-

Scan by Tetyanka_&TTT22

тывает истерики во время еды, а бедные родители изобретают отвлекающие моменты, запихивая «ложечку за маму, кошечку, бабушку». Чтобы накормить любимое чадо, в ход идет все, вплоть до запугиваний и угроз. А дело вот в чем.

У детей есть периоды усиленного роста – с 5 до 7 и с 11 до 14 лет. В эти фазы бурного роста система ЖКТ «не успевает» обеспечивать растущее тело «строительным материалом». Поэтому органы пищеварения, печень и поджелудочная железа периодически дают сбои в виде несварений, болей в животе (это вызывает у ребенка интуитивный страх перед приемом пищи), внезапные диареи и запоры. Поджелудочная железа вырабатывает меньшее количество сока, и его не хватает для полноценной переработки пищи. У врачей-педиатров такие состояния называются дискинезиями гепато-билиарной системы и панкреатопатиями. Определенную роль при этом играют глистные инвазии, провоцирующие данные состояния. Из своего детства вспоминаю, что в подобных случаях мама (потомственная целительница и травница) поила меня и брата чаем из свежего репешка, переводила нас на день-два на голод или ограничивала пищу до минимума (поджелудочной железе нужен отдых!). Чай готовится так:



Дягиль

на 0,5 л кипятка взять 1-2 ст. ложки свежей травы с цветками, настоять 1 час, процедить, пить по 1 ст. ложке вприкуску с медом каждый час.

Через пару дней явления панкреатита проходили. Своих сыновей и детей наших друзей я лечу смесью трав **репешка, ромашки** и **календулы**, иногда добавляя **мяту**, из расчета

2 ч. ложки сбора на 200 мл воды. Варить 3 минуты, настоять 1 час, процедить и принимать до еды по 1-2 ст. ложки с медом 4-5 раз в день. Курс составит 7-14 дней.

В заключение дам несколько рекомендаций по детской фитотерапии.

При *холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатите*:

измельчить травы: репешка, душицы, зверобоя, тысячелистника, шалфея, цветков календулы и ромашки – каждого по 2 ст. ложки. И по 1 ст. ложке корней аира, дягиля, одуванчика. Все компоненты перемешать миксером или блендером.

1 дес. ложку сбора залить 500 мл кипятка (лучше в термосе) и настаивать всю ночь. Утром процедить, добавить 2-3 ч. ложки меда. Принимать 2-3 недели по 4 раза в день за 20 минут до еды:

детям до 5 лет – по 1 ст. ложке,

от 5 до 10 лет – по 2-3 ст. ложки,

после 10 лет – по 50-70 мл настоя.

При панкреатитах горячая грелка не облегчает состояния ни детям, ни взрослым! Следует ставить холодную на 5-10 минут несколько раз в день, пока боль не пройдет.

Будьте осторожны с введением в практику лечения деток пищеварительных ферментов (мезим, фестал, креон). Подбрасывая им для улучшения усвоения пищи ферменты, мы тем самым делаем их поджелудочную железу «ленивой», снижаем ее способность к перевариванию. Иногда мы вынуждены давать ферменты, но сроки такого лечения не должны превышать 10-15 дней.

К сожалению, многие болезни мы приобретаем в раннем детстве, а за медицинской помощью обращаемся спустя годы, когда процесс уже запущен. Соблюдайте здоровый образ жизни, употребляйте натуральные продукты и будьте здоровы.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
апи-фитотерапевт.
Фото Павла Ефремова.

Scan by Tetyanka_&TTT22

В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

Гастрит

«Предупреждение Плюс»: В журналах № 6 и № 8 за этот год мы рассказали о причинах и механизмах развития гастрита, особенностях нарушений желудочного пищеварения. Продолжаем разговор и поговорим о том, почему происходит обострение болезни и как этого избежать.

По опыту знаю, что в большинстве случаев повторные обращения пациента к врачу обусловлены возникновением «старых» признаков заболевания или его обострением. Кроме того, навязывание мысли о чуть ли не «смертельной опасности» инфекции *хеликобактер пилори* тоже заставляет больных, у которых выявлен этот микроб, вновь и вновь идти в поликлинику.

Поэтому полагаю, что в первую очередь сам пациент заинтересован разобраться в причинах, вызвавших ухудшение здоровья, правильно оценить возникшие симптомы и соответственно принять меры, чтобы, используя предыдущий опыт лечения, улучшить самочувствие, не прибегая к ненужным обследованиям, которые, как известно, никому удовольствия не доставляют.

О течении гастрита принято судить по клиническим проявлениям.

Если тошнота, умеренная боль в подложечной области и другие неприятные симптомы не беспокоят, считается, что болезнь в ***стадии ремиссии.*** Когда же вновь появились признаки недуга, то течение болезни называют ***стадией обострения***.

Итак, с какими жалобами идет на повторный прием больной с диагнозом *гастрит*?

Чаще всего это *изжога,* то есть ощущение жара или жжения за грудиной. По этому поводу обычно обращаются пациенты, которым домашние средства, советы знакомых и рекламируемые по телевидению препараты не приносят облегчения совсем или только на время.

Чтобы понимать механизм возникновения изжоги, важно знать, что появляется она в результате повреждения пищевода.

«Кислая» изжога

У здорового человека работа глотки, пищевода и кардиального сфинктера, расположенного в месте перехода пищевода в желудок и исполняющего роль клапана, четко скоординирована.

Сфинктер раскрывается при прохождении пищи сверху вниз и без задержки пропускает ее в желудок. В то же время этот клапан не допускает обратного забрасывания (рефлюкса) желудочного содержимого в пищевод, причем даже в том случае, когда человек встанет вверх ногами.

Если кардиальный клапан смыкается не полностью, то кислота желудочного сока периодически попадает в пищевод и даже в рот. Больные при этом рассказывают о появлении отчетливого кислого привкуса.

Отсюда и название — «кислая» изжога.

Такое, к примеру, бывает при *грыже пищеводного отверстия диафрагмы*. Напомню, это образование, через которое пищевод переходит из грудной полости в брюшную.

Пусть читателя не пугает слово «грыжа», которое зачастую ассоциируется с хирургией. В нашем случае, как правило, до операции дело не доходит. Да и оперативные вмешательства по поводу этой грыжи не всегда приносят улучшение.

Для предупреждения неестественного движения желудочного содержимого, то есть снизу вверх, достаточно выполнять простые правила:

- Не переедать, так как с повышением давления в желудке, при еде сверх нормы вероятность попадания желудочного содержимого в пищевод увеличивается.
- Не ложиться сразу после еды.
- Ужинать не менее чем за 3-4 часа до сна, так как в горизонтальном положении возможность для затекания желудочного содержимого в пищевод увеличивается.

Scan by Tetyanka_&TTT22

- Не работать в наклон после еды.
- Не допускать дефицита воды, хотя бы потому, что, чем меньше воды в составе желудочного сока, тем сильнее повреждающее действие соляной кислоты из-за увеличения ее концентрации.
- Соблюдать гигиену полости рта – тщательно споласкивать рот после еды в течение дня и чистить зубы после ужина.
- Раз в полгода посещать стоматолога для своевременного лечения болезней зубов и десен.

Это очень важное условие, так как наряду с повреждением пищевода агрессивным желудочным соком на разрыхленных участках десен поселяются микробы и грибки, которые вначале накапливаются в гнилом зубе, а затем со слюной попадают на слизистую пищевода.

- Бросить курение. После каждой выкуренной сигареты агрессивность желудочного сока возрастает в два раза и, разумеется, возможность возникновения изжоги увеличивается.

Обращаю особое внимание — курильщикам, как правило, не помогают даже очень сильные препараты, такие, как париет, омез, ультоп, ранитидин, снижающие кислотность сока!

Выполнение этих, согласитесь, достаточно простых правил избавит вас от «кислой» изжоги без лекарств.

«Щелочная» изжога

Теперь поговорим о «щелочной» («желчной», «горькой») *изжоге*.

Примерно у каждого третьего пациента, который обратился к врачу с жалобами на изжогу, повреждение слизистой возникло из-за того, что в пищевод попадали желчь и сок поджелудочной железы – жидкости, имеющие щелочную реакцию.

Такая изжога хоть и не столь выражена, тем не менее весьма опасна, так как слизистую пищевода разрушают и желчь, и ферменты поджелудочной железы, которые из-за своих щелочных свойств вызывают глубокие повреждения.

Возникает вопрос: как в пищеводе, органе, весьма отдаленном от двенадцатиперстной кишки, оказываются желчь и ферменты?

Ответ очень непростой, и без понимания этого процесса сложно определить меры профилактики и правильное лечение.

Как известно, желчь и сок поджелудочной железы изливаются в двенадцатиперстную кишку порциями во время еды. В процессе переваривания пищевая масса, смешиваясь с ферментами поджелудочной железы и желчью, должна следовать дальше по тонкой кишке. Но если у больного функции двенадцатиперстной кишки нарушены, то есть имеется дискинезия, движение пищи и ферментов тоже нарушается.

Часть содержимого двенадцатиперстной кишки из-за переедания или несвоевременного продвижения совершает противоестественный ход: попадает в желудок, провоцируя *желчный гастрит*, а затем в пищевод, повреждая его, и даже в рот, вызывая привкус горечи.

Это можно определить, посмотрев язык больного, — он суховат, покрыт толстым налетом желтовато-серого цвета. А при ЭГДС в желудке обнаруживается жидкость с примесью желчи.

При «кислой» и «щелочной» изжогах средства предупреждения и лечения недуга, естественно, разные.

Например, результат от приема кислотоснижающих средств (париет, омез, ранитидин) при «щелочной» изжоге

Scan by Tetyanka_&TTT22

может оказаться нулевым. В некоторых случаях препараты даже ухудшают течение болезни, так как порцию щелочного содержимого двенадцатиперстной кишки, поступившую в желудок, могла бы нейтрализовать желудочная кислота, но из-за приема кислотоснижающих лекарств ее там нет.

Что надо предпринять при «щелочной» изжоге?

Не приступайте к еде, не выпив стакан простой воды. Необходимо также делать 2-3 глотка перед сном — для «ополаскивания» пищевода.

Предстоит также нормализовать моторику (перистальтику) двенадцатиперстной кишки. И вот каким образом.

Без дефицита клетчатки и воды

Один из важнейших факторов скоординированной работы кишки, желчных путей и поджелудочной железы – разница давления в просвете этих органов.

Наибольшее давление создается в протоке поджелудочной железы, несколько ниже оно будет в общем желчном протоке, еще ниже – в двенадцатиперстной кишке. Благодаря разнице давления происходит свободный, беспрепятственный отток панкреатического сока и желчи.

Когда давление в кишке повышается, что бывает при дискинезии и переедании, отток сока и желчи затрудняется. В критических ситуациях происходит обратное, то есть ретроградное, поступление содержимого двенадцатиперстной кишки в желчные пути с развитием хронического воспаления (холецистит, холангит) и в проток поджелудочной железы с угрозой возникновения панкреатита.

Предрасположенность к дискинезии начинается в детском возрасте. Факторов множество – детские инфекции, нервные потрясения и перегрузки, аномальное развитие кровеносных сосудов, несбалансированность питания по растительной клетчатке, рафинированные продукты, дефицит воды, шипучие напитки, глисты.

Чаще всего моторика кишки нарушается при дефиците растительной клетчатки, физиологичного стимулятора кишечных сокращений, перистальтики. Именно с помощью клетчатки можно восстановить моторику кишки, не используя лекарства. И здесь надо еще раз отметить, что растительные волокна «работают» только тогда, когда напитываются водой и увеличиваются в объеме.

Напомню, к слову, что не следует пить воду после многократных кипячений: при этом ее физические свойства, может, и остаются прежними, но биологические качества, без сомнения, изменяются. Такая вода не может участвовать в полноценном обмене веществ.

И, конечно, невозможно устранить дефицит воды чаем, кофе, вином или пивом, так как все они оказывают мочегонное действие, усиливая обезвоживание.

Теперь самое время подсчитать, сколько необходимо воды и растительной клетчатки, чтобы не страдать от изжоги, «несварения желудка», неестественного движения желудочного и кишечного соков.

Деятельность органов и систем не нарушается, если в организм поступает 30-40 мл воды на каждый килограмм массы тела.

К примеру, человеку весом 70 кг необходимо, чтобы в составе продуктов, это супы, бульоны, кефир, компоты, овощи, фрукты, простая вода – было 2,1-2,8 л воды.

При этом для человека, страдающего *дискинезией* и *изжогой*, обязательная доля простой воды от общего количества жидких продуктов должна составлять примерно треть.

Поэтому повторюсь: перед каждым приемом пищи выпейте стакан вкусной воды приятной для вас температуры.

Что касается растительной клетчатки, то единой рекомендации быть, конечно, не может. У каждого пациента свои особенности в питании с учетом потребления салатов, фруктов, овощей...

Сейчас, что называется, вошла в моду агрессивная реклама рафинированных продуктов, например, каш, не требующих варки. Может, в каком-нибудь турпоходе такие

Scan by Tetyanka_&TTT22

каши оправданны, однако в повседневной жизни куда полезнее для организма отруби, а также продукты с их содержанием, в частности, рекицен-РД, сибирская клетчатка, пектин с клетчаткой, чистовит-ВЭЛ, долголет...

Начините их прием с минимальной дозы – 1-2 ч. ложки (или 2-4 таблетки) во время еды с супом, бульоном. Можно просто запивать водой или добавлять, к примеру, в кашу во время готовки.

Через несколько дней оцените самочувствие и оставьте эту небольшую дозу клетчатки как оптимальную или постепенно увеличивайте до 5-6 ст. ложек (6-8 таблеток).

Никаких побочных действий от такого подхода к лечению, конечно, не будет.

Нормаливация сократительной способности кишечника постепенно приведет к прекращению изжоги. Кроме того, устранив дефицит воды и растительной клетчатки, вы заметите улучшение общего самочувствия, настроения, прилив бодрости и работоспособности.

Отрыжка – «неудобный» симптом

Другая причина, вынуждающая человека идти к врачу, – *отрыжка*.

Некоторые пациенты с хроническими гастритами отмечают отрыжку «просто воздухом», другие – с запахом пищи. Иногда бывают отрыжки с неприятным запахом тухлых яиц.

Как известно, воздух в желудке присутствует всегда. При повышении давления в желудке после переедания или питья газированных напитков часть воздуха срыгивается, давление в желудке снижается, и восстанавливается комфорт.

Если возможности желудка снижать давление путем срыгивания воздуха исчерпаны, природа предусмотрела защитную декомпрессию рвотой. Когда и эта защита не срабатывает, то любитель регулярных перееданий наряду

с *гастритом* рискует заработать *хронический панкреатит* и *холецистит*.

Выяснив причину отрыжки, пациент может предпринимать меры по устранению столь «неудобного» признака болезни. Это тем более важно, ибо ни один врач не предложит лекарство «от отрыжки».

Самая частая причина отрыжки – торопливая еда и заглатывание воздуха с пищевым комком. Поэтому следует обратить внимание на сам процесс принятия пищи.

Люди, склонные к *аэрофагии*, то есть заглатыванию воздуха, едят быстро, глотают большие и плохо прожеванные куски, пьют залпом, с шумом, увлекая в желудок вместе с жидкостью и воздух. Такая отрыжка, естественно, не является признаком гастрита.

Другая причина *отрыжки* – брожение в желудке. Как известно, в здоровом желудке нет условий для этого процесса – желудочный сок является сильнейшим обеззараживающим и консервирующим средством. У больных с длительно протекающим и нелеченым гастритом наряду с воспалением выработка желудочного сока снижается, и начинается брожение с газообразованием.

При *атрофическом гастрите*, когда в составе желудочного сока вовсе нет соляной кислоты, возникает отрыжка с запахом пищи, затем – отрыжка с неприятным запахом.

Есть еще одна группа больных, у которых *отрыжка* и другие, более тяжелые признаки болезни являются следствием заглатывания мокроты. В первую очередь это курильщики, а также больные *хроническими бронхитами*. Кашель с заглатыванием мокроты для курильщика, к сожалению, становится таким же естественным, как, например, дыхание.

На фактор заглатывания мокроты, которая содержит гниющие белки и весьма агрессивные микробы из дыхательных путей, как причину появления *желудочной диспепсии*, а затем и *гастрита* врачи зачастую не обращают внимания, следовательно, никак не учитывают при лечении. Да и больной не осознает, что это крайне вредный, не устраняемый лекарствами синдром.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Между тем восстановление моторики двенадцатиперстной кишки и нормализация желудочного пищеварения устранят отрыжку.

Рекламируемые ферментные препараты, например, мезим, фестал, могут быть бесполезны хотя бы потому, что в их составе нет соляной кислоты. Средством, восстанавливающим в желудке кислую среду, является ацидин-пепсин, содержащий ацидин, который, распадаясь, выделяет соляную кислоту.

Принимают препарат, предварительно растворив в 0,5 стакана воды, во время еды.

Из народных средств, восстанавливающих кислую среду, наибольшей популярностью пользуется яблочный уксус, который

пьют до еды, размешав 1-2 ч. ложки (до появления приятной кислинки) в стакане воды.

Наконец, следует поговорить об отрыжке с «запахом тухлых яиц». Этот признак болезни свидетельствует о том, что в желудке из-за полного отсутствия кислоты идут процессы гниения. Такое состояние называется ахилия, а гастрит, сопровождающийся ахилией, соответственно ахилическим.

Прекращение выработки кислоты может быть временным, функциональным, вызванным, например, психической травмой, отравлением, обезвоживанием.

В механизме развития ахилического гастрита решающее значение имеют два фактора.

Первый из них – попадание содержимого двенадцатиперстной кишки в желудок. Эндоскописты описывают это состояние как дуоденогастральный рефлюкс, то есть обратное течение из двенадцатиперстной кишки в желудок.

Суть происходящего заключается в том, что щелочное содержимое кишки как бы «приспосабливает» к своему присутствию слизистую оболочку желудка, делая ее похожей на слизистую тонкой кишки. Понятно, что, утратив характерные для желудка клетки, она не является полноценной и не вырабатывает желудочный сок.

Как «болит» недуг

Остается разобраться с болевыми ощущениями, которые испытывают пациенты при хроническом гастрите. Это то, что пациент называет «то ли болит, то ли не болит» в подложечной области.

Неопределенность боли не является индивидуальной особенностью. Практически все больные, обратившиеся по поводу гастрита, так и описывают свои ощущения. Правда, при эрозивном гастрите пациенты отмечают в верхней части живота, в эпигастрии, именно боль. Она менее выражена, чем при язве, как говорят пациенты, «терпимая», потому обращаются к врачу через несколько недель после начала болезни.

Боль как признак заболевания возникает в тех случаях, когда воспаление достигает брюшины, то есть наружного слоя желудочной стенки, который обладает болевой чувствительностью. Вот почему при язвенной болезни, когда язва разрушает стенку органа и ее дно достигает брюшины, боль сильная. Замечу, при этом не исключено и воспаление лимфатических узлов, которые тесно прилежат к брюшине.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.

Scan by Tetyanka_&TTT22

СКРЫТАЯ ЖЕСТОКОСТЬ

Добро требует внутренних усилий

В этой статье я бы хотела поговорить о таком явлении, как «жестокость». Многие люди под словом «жестокость» понимают только физическое насилие, не учитывая того, что существует еще психологическая жестокость. Она не так заметна, она не оставляет следов на теле, и призвать обидчика к ответу достаточно трудно. Тем не менее жестокое отношение психологического характера тоже наносит серьезные травмы, только не физические, а душевные, от которых может быть еще больнее. И травмы эти заживают долго, а иногда остаются на всю жизнь.

Часто мы сами не замечаем, что проявили жестокость по отношению к каким-то людям. Кого-то отвергли, не захотели выслушать. На кого-то накричали, потому что настроение было плохое. Кого-то прогнали или обидели, сказав что-то бестактное. И при этом мы не считаем, что обошлись с человеком жестоко. Ведь мы же его не ударили, значит, все в порядке. Но в порядке ли?

Приведу три примера. Учительница с самого начала учебного года стала изводить нового ученика двойками. Мальчик еще не адаптировался в новой школе, не понял, какие здесь требования, а она уже засыпала его плохими оценками. Неизвестно, зачем она это делала. Скорее всего, она хотела сразу запугать нового ученика, чтобы он отнесся к учебе в новой школе серьезно. А ребенок очень волновался за свою репутацию, не хотел выглядеть плохо перед одноклассниками. У мальчика появился страх перед школой, он не спал по ночам, у него обострились хронические заболевания. Конечно, это было жестоко со стороны учительницы. Но когда учительнице об этом сказали, она искренне удивилась: «А что я такого сделала? Я ведь его не ударила!» Моральные страдания ребенка были не в счет. С моей точки зрения, двойка, особенно поставленная публично, это уже травмирующая ситуация для ученика. А ведь еще последует реакция родителей! Кто знает, какая она будет?

Другой пример — врач, который запугивал пожилую женщину возможными болезнями. Может быть, для того, чтобы она серьезно относилась к диагностике и лечению, он рисовал перед ней страшные картины заболеваний, рассказывал о страданиях, которые ей предстоят, если то или иное заболевание у нее обнаружится. Бабушка оказалась мнительной. Она плохо спала по ночам, постоянно нервничала, боялась узнавать результаты своих анализов. После очередной порции плохих прогнозов, полученных от врача, у нее случился сердечный приступ. Когда она пришла в себя, просто отказалась ходить в поликлинику. И ей стало лучше — так тоже бывает. Но ведь врач не причинял ей физическую боль! Он сделал хуже: он издевался над ее чувствами, постоянно заставлял испытывать страх смерти, что очень мучительно для человека! Жестоко? Да.

Как вы относитесь к чиновнику, у которого за дверью стоит только один посетитель и который закрывает перед ним дверь, сообщая, что у него перерыв на час? Все, наверное, с этим сталкивались.

«У этого человека была очень тяжелая жизнь!» — часто говорим мы, рассказывая о ком-то.

Но кто виноват в том, что у того или иного человека жизнь была тяжелой? Стихийные бедствия? Маловероятно. Скорее всего, виноваты были мы, люди. Виноваты в том, что в определенный момент проявили равнодушие к человеку, не приняли его, изгнали, оклеветали, предали, отняли у него то, что можно отнять. Это обычная ситуация. Обычная жестокость, не связанная с физическим насилием. И никакой ответственности мы за это не несем.

Иногда мы сами не замечаем, как делаем больно другим. Мы ведем себя обычно, делаем и говорим обычные вещи и даже не догадываемся, что это может ранить другого человека. Да, мы нередко наносим людям психологические удары, сами того не осознавая. Вот какие бывают варианты.

Scan by Tetyanka_&TTT22

1. Бестактность

В разговорах мы не всегда внимательно слушаем собеседника. Обычно мы сами хотим высказаться, рассказать о себе, поэтому мы часто не даем себе отчет, с кем говорим. И проявляем бестактность. Например, женщина с восторгом рассказывает о своем муже, не подумав о том, что у собеседницы мужа нет. Такая же ситуация может быть, если говорить о детях, богатстве, здоровье и многом другом. Кроме того, нельзя упоминать о том, что может вызвать у собеседника плохие воспоминания. Например, нельзя говорить о катастрофах, если собеседник недавно пострадал в одной из них.

2. Навязывание чувства вины

Порядочного человека обычно очень гнетет чувство вины, если он стал причиной чьих-то неприятностей или несчастья. И некоторые недобросовестные люди пользуются этим, чтобы подчинить его себе. Они выращивают в нем чувство вины еще сильнее, постоянно напоминают об этом и бесконечно требуют от него возмещения ущерба. Это тоже один из вариантов жестокого обращения.

3. Отказ общаться. Изгнание

«Мы тебя не хотим!», «Ты нам не нужен!», «Уходи отсюда!». Фразы подобного рода очень травмируют человека, особенно если он слышит их от людей, имеющих для него значение. Некоторые психологи называют это символическим убийством. Люди, которых человек любит и ценит, прямо дают ему понять: «Живой ты или нет, нам все равно. Но в нашей жизни тебя не должно быть!» И это может быть даже не связано с его виной. Просто людям не хочется тратить на него время. Он им мешает!

4. Оскорбление, грубая критика, сравнение в чужую пользу

Это прямое нападение на человека, чтобы сделать его удобным для себя: подавить, заставить подчиняться. Пусть он знает свое место и понимает, что все он делает не так, и пусть страдает по этому поводу. Пусть он видит, что есть

люди лучше него, и отношение к ним тоже лучше. Их ценят, а его нет! И пусть он завидует! Да-да-да, пусть ему будет плохо! Пусть мучается!

5. Равнодушие

«Ты мне звонил? Ой, а я забыл перезвонить. Что, у тебя какие-то проблемы? Но мне некогда тебе помогать. У меня есть более важные дела!» Безразличие, обесценивание, невнимание. Может, это не такая уж страшная жестокость, но это вызывает ощущение холода и одиночества, тревожности. Особенно часто от этого страдают дети.

Как же изменить ситуацию к лучшему? Ведь все мы заняты, нам действительно некогда тратить время на проблемы других людей. Но для доброго отношения времени как раз и не надо. Достаточно двух-трех слов, чтобы показать человеку, что мы ему рады, что он нам не безразличен, что мы искренне желаем ему счастья и удачи.

Сейчас добро — это такая субстанция, которая находится в большом дефиците. Всем оно необходимо, но никто не хочет его давать. Зло почему-то в душе вырастает легче, как сорняк.

Обратите внимание: если мы на кого-то разозлились и нам хочется поругаться, то для этого мы время найдем всегда, даже если придется отложить срочные дела. А вот добро растет тяжелее и требует внутренних усилий. И если кто-то умеет создавать добро из ничего, а потом делиться им с окружающими, то это будет очень ценный человек.

Юлия ДЖУММ,
психолог.

Scan by Tetyanka_&TT122

Авторитетное мнение

АНДРЕЙ ИЛЬНИЦКИЙ:

«В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ НЕЗАВИСИМЫМ»

Качество жизни

«Предупреждение Плюс»: С какого возраста происходящие в организме изменения можно считать преждевременным старением? Есть ли способы замедлить этот процесс? Что такое старческая астения и как противостоять этому синдрому? Как улучшить слух и победить депрессию? Об этом и многом другом рассказывает врач-гериатр, профессор, доктор медицинских наук Андрей Николаевич ИЛЬНИЦКИЙ.

Здоровье для каждого

Андрей ИЛЬНИЦКИЙ: Ни один человек не застрахован от преждевременного старения. Этот процесс может начаться в любом возрасте, даже в младенчестве. Да-да, не удивляйтесь, есть дети, которые с рождения страдают генетически обусловленной патологией, характеризующейся тем, что у них с первых месяцев жизни начинают развиваться заболевания, характерные для пожилого возраста. В первую очередь это атеросклероз и сопутствующие ему осложнения, такие как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия и так далее. Увы, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств такие дети доживают лишь до 6-8 лет. Что касается преждевременного старения в более позднем возрасте, то тут играет роль масса факторов: хронические неинфекционные заболевания, те же атеросклероз и повышенное артериальное давление, вредные привычки, такие как курение и излишнее потребление алкоголя, экологические проблемы, приводящие к хроническим интоксикациям тяжелыми металлами, в частности свинцом.

Внешние проявления старения – седина, сухость кожи, морщины, снижение блеска глаз в высокой степени связаны с дефицитом половых гормонов. У женщин недостаток этих гормонов начинает ощущаться приблизительно в 49 лет (средний возраст наступления менопаузы), когда значительно снижается содержание эстрогенов, у мужчин – несколько позже, в 55-60 лет, когда развивается так называемый возрастной андрогенный дефицит.

«ПР+»: Можно ли как-то замедлить процесс преждевременного старения?

А.И.: Прежде всего необходимо своевременно выявлять и лечить хронические заболевания. Если имеет место артериальная гипертензия, нужна постоянная антигипертензивная терапия. При атеросклерозе надо принимать статины, снижающие холестерин и нормализующие липидный обмен. Это первое. Второе: заместительная гормональная терапия, которая позволяет значительно улучшить внешний вид человека. Но самое главное, грамотно назначенная гормональная терапия способствует профилактике атеросклеротических процессов, улучшает память, снижает риск развития деменции. То есть это очень положительная вещь. Третье, то, чем занимается наша кафедра терапии, гериатрии и антивозрастной медицины: более активное внедрение принципа, или, если хотите, движения: «Здоровье для каждого». Мы пытаемся донести до каждого человека, что надо делать, чтобы улучшить качество жизни, как повысить степень ее комфорта. Если нам это удастся, то это как раз и будет ключевым фактором замедления преждевременного старения.

Цветные, свежие, хрустящие

«ПР+»: Естественно, напрашивается вопрос: что же надо делать, чтобы улучшить качество жизни?

А.И.: Все очень просто. Во-первых, надо придерживаться определенной диеты. Мы рекомендуем всем приучить себя к тому, чтобы употреблять ежедневно не менее 400 г красных, желтых, зеленых, синих, свежих, хрустящих овощей и фруктов. Даже если вы сели просто перекусить бу-

Scan by Tetyanka_&TTT22

тербродом с чаем, обязательно заешьте его или куском яблока, или половинкой помидора, или еще чем-то, но непременно свежим и хрустящим. Это, кстати, послужит еще и прекрасной профилактикой болезни Альцгеймера.

«ПР+»: Со свежими понятно. А почему хрустящие? Что в них такого целебного?

А.И.: Именно в хрустящих овощах и фруктах содержится клетчатка, жизненно необходимая для человека. Есть такое понятие: пробиотики и пребиотики. Пробиотики – это кисломолочные продукты, лактобактерии или их фрагменты, которые нужны для нормальной деятельности кишечника. А пребиотики – это хрустящие продукты, которые содержат пищевые волокна: яблоки, капуста, морковь, то есть все, что хрустит.

К слову, для профилактики атеросклероза очень важно поступление в организм витамина Е. А содержится этот витамин как раз в разноцветных овощах и фруктах.

Иной раз рассказываешь об этом пациенту, даешь рекомендации, а он: «Ну что вы, мы постоянно кушаем свежие овощи. Вот, например, сегодня порезали к обеду помидор на четыре части, и каждому из четырех членов семьи досталось по четвертинке». Этого очень мало!

Я недавно был в Ницце на конгрессе Европейского гериатрического общества, и там как раз говорили, что единственным доказанным средством профилактики преждевременного старения является средиземноморская диета. Она включает в себя, например, то, что в день надо съедать не менее 50 г орехов. Любых.

Обязательно употреблять кисломолочные продукты, потому что вместе с ними в организм поступают лактобактерии, оказывающие благоприятное действие на кишечник. Поэтому ни дня без стакана кефира или йогурта на ночь.

Еще один важный компонент средиземноморской диеты – зеленые свежие овощи и фрукты, которые имеют низкий гликемический индекс, являются источником клетчатки и необходимого для здоровья набора природных витаминов.

К сожалению, большинство наших соотечественников недостаточно осведомлено по поводу правил питания. У нас ведь как считается? Если ты не съел большой кусок мяса, то и не поел вовсе. А ведь мяса после 60 лет надо не так уж и много, 1 г на килограмм массы тела. То есть, если человек весит 90 кг, достаточно 90 г мяса в день. Конечно, белки должны поступать в наш организм, но не только из мяса, а еще из трех источников: молочных продуктов – это сыр и кисломолочные продукты, растительных продуктов, в первую очередь это каши (гречневая, овсяная) и из рыбы, желательно морской. Если пенсионеру трудно выкроить деньги на рыбу, надо употреблять хотя бы рыбные консервы, чтобы хоть как-то восполнить запасы омега три полиненасыщенных жирных кислот. В неделю необходимо 300-400 г рыбы, то есть 3-4 банки консервов. Думаю, любой пенсионер сможет себе это позволить.

Далее, физическая активность. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, каждый человек с 18 лет и до конца жизни должен уделять не менее 150 минут в неделю для аэробных физических нагрузок. Это быстрая ходьба, бег, плавание, это, в конце концов, прогулки с собаками, работа на даче, то есть все что угодно, любое движение. А то ведь у многих как жизнь протекает? Утром встал, выпил чашечку кофе, сел в машину, приехал на работу, уселся перед компьютером, потом снова машина, плотный ужин, диван, телевизор, сон. То есть объем движений минимальный.

Еще одна проблема, которая в первую очередь касается жителей маленьких городков и деревень: у них достаточный объем движения в летнее время, когда приходится много работать на огородах, а зимой, наоборот, наблюдается гиподинамия. Спросите у любого врача, и он вам ска-

Scan by Tetyanka_&TTT22

жет, что пик обращаемости за медицинской помощью приходится на период с середины октября по середину апреля. Поэтому хочу призвать всех наших читателей, независимо от возраста, чтобы они обязательно двигались как летом, так и зимой. Это очень важно!

У старости женское лицо

«ПР+»: Кто больше подвержен преждевременному старению – мужчины или женщины?

А.И.: Вы знаете, в равной степени. Но... Продолжительность жизни у мужчин гораздо меньше, чем у женщин. У гериатров даже есть такое выражение: «У старости женское лицо», поэтому, наверное, можно говорить о том, что мужчины в большей степени страдают синдромом преждевременного старения, и ассоциировано это с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в первую очередь ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией. Ну и, конечно, вредные привычки: мужчины все-таки в большей степени курят и злоупотребляют алкоголем.

«ПР+»: Что лично вы делаете, чтобы избежать преждевременного старения?

А.И: Если честно, я мало об этом думаю. Но одно могу сказать точно: мы в семье приучили себя, что на столе обязательно должны быть свежие, хрустящие овощи.

Я стараюсь регулярно заниматься спортом, 3-4 раза в неделю хожу в бассейн. Уезжая в командировки (моя работа связана с разъездами), обязательно беру с собой или принадлежности для бассейна, или спортивную обувь для бега.

«ПР+»: Вы сказали, что для профилактики и лечения атеросклероза показана заместительная гормональная терапия, а артериальной гипертензии – статины. Я знаю, что очень многие люди в равной степени боятся как гормонов, так и статинов.

А.И.: Сейчас при очень многих заболеваниях подход к медикаментозной терапии должен восприниматься как образ жизни. Типичный пример – артериальная гипертензия. Еще не так давно повышенное давление специалисты воспринимали как болезнь цифр. То есть считали, что нужно принимать какие-то препараты, чтобы снизить высокие цифры давления, а когда оно нормализовалось, можно их отменить. Но сейчас, уже где-то на протяжении 20 лет, совсем другой подход: артериальная гипертензия – это не болезнь цифр, а многочисленные изменения во внутренних органах и сосудах. Поэтому нужна постоянная антигипертензивная терапия, постоянный прием препаратов, которые бы снижали цифры давления до целевых значений, составляющих 140/90 мм рт. ст. до 75 лет и 150/90 мм рт. ст. после 75 лет. Это чрезвычайно важно в плане улучшения качества жизни и, самое главное, профилактики таких осложнений гипертензии, как инсульты и инфаркты. То есть еще раз хочу подчеркнуть, если у человека повышенное артериальное давление, ему надо постоянно принимать препараты. То же самое касается определенных этапов развития атеросклероза. Так что статинов бояться не надо – это отличное профилактическое средство. Что касается заместительной гормональной терапии, то ее действительно многие боятся, но на самом деле, опять же повторюсь, если она назначена грамотно, по показаниям, ничего страшного в ней нет.

«ПР+»: Если я правильно вас понял, до 75 лет давление не должно превышать 140/90 мм рт. ст. А с какого возраста?

А.И.: С 18 лет.

«ПР+»: Мой знакомый, ему 55 лет, недавно был у врача. Ему измерили давление, оказалось, 130/90, и врач сразу выписал ему препараты для снижения давления.

А.И.: Есть такое понятие – высокое нормальное давление, которое лечить медикаментозными препаратами не надо. Знаете, у человека может быть так называемый синдром белого халата, многие ведь боятся ходить к врачам, мало ли что могут найти, и поэтому часто при контакте с врачом давление подскакивает. Может быть, этот фактор сыграл свою роль в случае с вашим знакомым. А вообще победить высокое нормальное давление довольно просто, нормализовав образ жизни, то есть выполняя то, о чем мы с вами сейчас говорим: диета и физическая активность.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Никогда не поздно начать

«ПР+»: Кстати, о физической нагрузке. Нет ли каких-либо противопоказаний, причем связанных даже не с болезнями, а именно с возрастом?

А.И.: Никаких противопоказаний! Наоборот, все гериатры склоняются к тому, что начинать делать физические упражнения не поздно в любом возрасте. Но, конечно, они должны быть посильными. Я даже больше скажу: представьте человека, перенесшего инсульт. У него не двигается рука или нога, но он все равно должен делать посильные упражнения. Пусть это будет всего лишь дыхательная гимнастика. Очень простой метод: надувание воздушного шарика. Человек должен надуть самостоятельно шарик, потом его сдуть и опять надуть. Это и активация дыхания, и улучшение кровообращения в системе сердце–легкие, плюс повышение настроения. То есть любые посильные упражнения в любом возрасте. Никогда не поздно начать, ни в 90, ни даже в 100 лет.

«ПР+»: Готовясь к нашей встрече, я прочитал вашу статью о старческой астении. Честно говоря, впервые столкнулся с таким термином.

А.И.: Да, этот термин впервые ввели я и профессор Прощаев. Что такое старческая астения? Это уязвимость, наступающая после 70-75 лет, когда совсем минимальные, казалось бы, обычные вещи могут привести к серьезным болезням и даже к смерти. Возьмем, к примеру, двух человек 75 лет. У одного есть старческая астения, у другого нет. Оба они заболели гриппом. Тот, у которого нет старческой астении, выздоровеет и дальше будет жить, а у второго может развиться пневмония с тяжелым течением. Клинически этот синдром проявляется так: пациент начинает слабеть, жалуется на снижение силы кистей, на то, что ему сложно передвигаться, он начинает худеть приблизительно на 10% за 6 месяцев. Старческая астения – центральное понятие современной гериатрии. Она не то чтобы обязательный спутник старения, можно умереть в очень преклонном возрасте без старческой астении, но надо знать, что она может развиться. И как раз то, о чем мы сейчас говорим – это меры профилактики не только преждевременного старения, но и старческой астении.

Чем больше талия, тем хуже слух

«ПР+»: Многие пожилые жалуются на то, что с возрастом ухудшается слух.

А.И.: Ученые совсем недавно пришли к выводу, что слух снижается у тех, кто страдает ожирением. То есть слух прямо пропорционально зависит от объема талии. Чем больше талия, тем хуже слух. Обычно ожирение ассоциировано с атеросклерозом, то есть происходит накопление кристалликов холестерина в слуховых косточках, из-за чего и ухудшается слух.

Но может быть и совсем банальная причина – серная пробка, и после очень простой манипуляции, проведенной ЛОР-врачом по удалению этой пробки, слух восстановится. Иногда ухудшение слуха у пожилых людей связано с нарушением мозгового кровообращения. Типичный пример: пожилой человек живет с молодыми детьми и внуками, и тем кажется, что он слышит то, что хочет слышать, а то, что не хочет, не слышит. И это на самом деле так, он действительно то слышит, то не слышит, потому что у него меняется кровообращение в зонах мозга, которые ответственны за восприятие звуков. В данной ситуации могут помочь препараты, обладающие антисклеротическим действием и улучшающие кровообращение головного мозга.

И еще одна причина снижения слуха, которую, к сожалению, устранить нельзя. Есть такая поговорка, что в молодости и солнце светило ярче, и трава была зеленее, и мороженое было вкуснее. В нашем мозге есть нервное волокно, имеющее изоляцию, которая называется миелин. С возрастом происходит демиелинизация нервных волокон в головном мозге. Основная причина этого – потеря цинка. Кстати, отчасти потерю цинка могут восполнить продукты питания. Очень много цинка в семечках тыквы и семечках подсолнечника. И когда пожилые люди сидят на лавочках и грызут семечки, в этом есть определенный био-

Scan by Tetyanka_&TTT22

логический смысл: они восполняют дефицит цинка, который нужен их нервной системе.

Нужна философия старения

«ПР+»: Еще один бич пожилых – депрессии.

А.И.: Да, к великому сожалению, в нашем обществе нет философии старости. Наш человек очень боится выхода на пенсию, и первый вопрос, который у него возникает: чем я буду заниматься? Дети, внуки выросли, живут где-то далеко, и он оказывается как бы в безвоздушном пространстве. А общество ему ничего другого предложить не может. Вот это я и называю отсутствием философии старения. В Европе выход на пенсию не воспринимается так драматично, там это один из жизненных моментов, в какой-то степени даже радостных: у них есть сбережения, они путешествуют по миру, находят массу занятий для души.

«ПР+»: А кто нашим пенсионерам мешает найти занятие для души? Путешествовать по миру в силу объективных причин большинству граждан, наверное, не по карману, но книжки читать, которые не успел прочесть, пока воспитывал детей и работал, в кружок какой-нибудь записаться по интересам, в конце концов, по лесу погулять – почему нет?

А.И.: В крупном городе действительно можно найти себе занятие по душе, а в селе куда ты пойдешь, в какую секцию запишешься? Это проблема, которую надо обсуждать в обществе.

Есть такой термин: возрастно-ситуационная депрессия. В результате снижения содержания миелина у человека происходит снижение подвижности нервных процессов в центральной нервной системе, и он в силу этого, при определенных особенностях личности, не воспринимает свою старость как имеющий место факт. Более того, процесс собственного старения его оскорбляет и угнетает, и в результате возникает возрастно-ситуационная депрессия. Пример возрастно-ситуационной депрессии, когда пожилой человек все время сердится на молодых: вы не так одеваетесь, вы не то делаете, вы такие, вы разэтакие...

«ПР+»: И как помочь таким людям?

А.И.: При наличии возрастно-ситуационной депрессии самое важное – помочь человеку почувствовать свою востребованность, общаться с ним, вовлекать в домашние или общественные дела, апеллировать к его опыту и мудрости, которые он приобрел. Это поможет преодолеть возрастно-ситуационную депрессию.

Что касается врачебной помощи, то надо обучать врачей гериатрическому подходу. Каждый врач должен иметь основы знаний о патологиях пожилого возраста, знать, что такое синдром старческой астении, как его диагностировать, что такое синдром падений. У нас ведь падения пожилых воспринимаются многими на бытовом уровне: шел, поскользнулся, упал, очнулся – гипс. А на самом деле это очень серьезный синдром, имеющий место при патологических изменениях суставов, при укорочении конечности, снижении слуха, зрения, даже при недостаточной гигиене стоп – плохо подстриженных ногтях, наличии натоптышей, мозолей. Все это снижает чувствительность стоп к неровностям и приводит к падениям. Очень большая проблема – синдром недостаточности питания, саркопения (возрастное снижение мышечной массы и силы). Врач любой специальности должен знать, что такое старость, какие состояния наиболее часто встречаются в пожилом и старческом возрасте. Этому надо учить со студенческой скамьи, но пока, увы, кафедра гериатрии существует в одном-единственном медицинском вузе. Конечно, по мере старения, я уже об этом говорил, снижается чувствительность рецепторов, происходят определенные изменения, но цель гериатрии не в том, чтобы восстановить их функции до того уровня, который был в молодости, часто это сделать просто невозможно в силу разных причин, а в том, чтобы пожилой человек был и оставался независимым, чтобы он сам мог за собой ухаживать.

Беседовал Владимир КИРИЛЛОВ.
Фото автора.

Scan by Tetyanka_&TTT22

ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА ИЛИ СИМПТОМ

Онихофагия

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с так называемыми «вредными привычками» своих детей. И лидирует здесь, без сомнения, одно из самых распространенных «пристрастий» – грызть ногти. В медицине неконтролируемое обкусывание ногтей, кожи вокруг них и заусенцев называется «онихофагией». По статистике, этой привычке подвержены 30% детей в возрасте от 6 до 10 лет, а среди 11–17-летних подростков их уже 50%!

Неконтролируемое желание обкусывать ногтевую пластину – отнюдь не безобидное занятие, ведь помимо неэстетического внешнего вида такая привычка может потянуть за собой целый «букет» проблем. В образующиеся ранки на руках может попасть инфекция, что, в свою очередь, приведет к воспалению, а то и нагноению. У детей, грызущих ногти, значительно чаще, чем у детей, не имеющих этой привычки, возникают стоматиты, расстройства пищеварения и респираторные заболевания, а риск заражения глистами повышается многократно.

И еще один важный аспект, который взрослые часто упускают из виду: это нестабильное и тревожное эмоциональное состояние ребенка, характеризующееся обгрыванием ногтей.

Возникает привычка довольно легко, а вот избавиться от нее непросто, но необходимо. И первым шагом является выяснение причины, сформировавшей эту поведенческую особенность. Выяснив причину, можно будет устранить ее: ведь если нет раздражающего фактора, то и ногти грызть незачем.

Причины, провоцирующие появление онихофагии, можно разделить на две группы: физиологические и социально-психологические.

Физиологические причины

- **Нерегулярный уход за ногтями**. Отросшие ногти могут мешать ребенку, и тогда он доступным способом устраняет «помехи».
- **Удовольствие.** Некоторым детям процесс обкусывания ногтей доставляет удовольствие или заменяет какие-то приятные действия, которые малыш не может совершить в настоящий момент.
- **Повышенная возбудимость нервной системы.** Удивительно, что негативные и позитивные события оказывают на малыша одинаково сильное возбуждающее воздействие.
- **Глисты**. Иногда обкусывание ногтей связано с наличием в организме ребенка гельминтов. О присутствии паразитов говорят и другие признаки: зуд в области прямой кишки, беспричинный кашель, повышенное слюноотделение, резкое изменение поведения.
- **Неудовлетворенные пищевые потребности.** Часто такая привычка возникает из-за диеты или в связи с запретом на сладости.

Социально-психологические причины

- **Раннее отлучение от материнской груди.** Грудное вскармливание успокаивает младенца, и даже постепенное отлучение от груди (или бутылочки) является болезненным процессом. Лишившись привычного и естественного удовольствия, ребенок ищет ему замену. Чаще всего выбор падает на пальцы, и дети сначала их сосут, а впоследствии приобретают привычку грызть ногти.
- **Пример других**. Неспроста говорят, что дурной пример заразителен, и если кто-то из домашних периодически грызет ногти, то малыш будет повторять эти действия.
- **Скука.** Некоторые ребята обкусывают ногти просто так, от «нечего делать». Например, если ребенок в течение длительного времени предоставлен сам себе и не умеет заняться игрой или каким-либо делом.

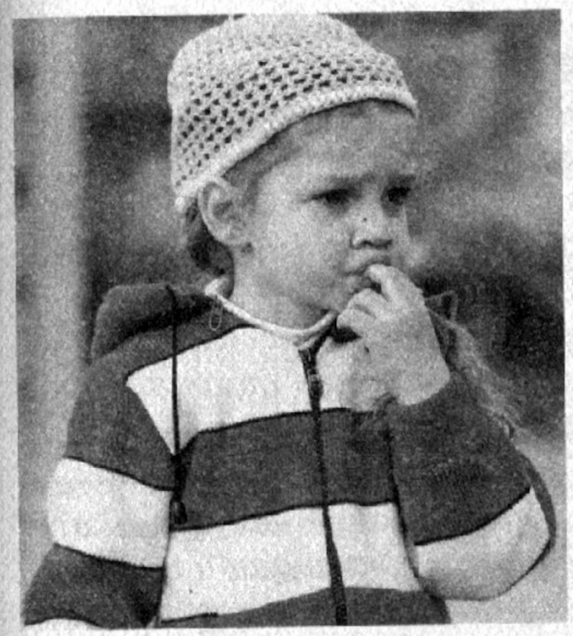
Scan by Tetyanka_&TTT22

- **Неправильный режим дня.** Нарушение баланса сна и бодрствования, бесконтрольный просмотр телевизора, продолжительные компьютерные игры разрушительно влияют на детскую психику. Накопившееся напряжение ребенок снимает, обкусывая ногти.
- **Напряженная обстановка в семье.** Постоянные конфликты, ссоры между родителями, противоречивые требования, предъявляемые взрослыми, доводят малыша до нервного потрясения, в результате которого он начинает грызть ногти.
- **Проблемы адаптации.** Сильнейшим стрессом для ребенка может оказаться переезд на новое место жительства, переход в другой детский сад или школу, то есть те события, которые резко меняют привычный круг общения.
- **Заниженная самооценка.** Она формируется, если родители редко хвалят малыша, и он чувствует себя недостаточно хорошим, нелюбимым. Тогда неосознанно ребенок буквально «грызет» сам себя как в психологическом, так и в физическом смысле.
- **Непомерно высокие нагрузки** в школе и вне учебных занятий приводят к переутомлению. Тогда ребенок борется с формирующимся неврозом, обгрызая ногти.

Требовать бесполезно

Сам малыш обычно не осознает причины своего психологического или физического дискомфорта. Он просто пытается утешиться доступным способом. Поэтому бесполезно требовать «прекратить это немедленно», так как его перенапряжение непременно найдет выход в другой, скорее всего, также неприемлемой форме. Попробуйте вспомнить, в какой именно момент ребенок начал грызть ногти. Обнаружив источник стресса, можно устранить либо смягчить его.

Если причины онихофагии лежат «на поверхности», родители самостоятельно смогут помочь своему чаду избавиться от проблемы. Многие советы достаточно широко известны, но я все же приведу их.



- Следите за длиной и чистотой ногтей малыша, вовремя их подстригайте.
- Попросите членов семьи не грызть ногти при ребенке. Бесполезно просить малыша отказаться от вредной привычки, если это регулярно проделывает близкий родственник.
- Соблюдайте рекомендованный для данного возраста распорядок дня.
- Займите руки ребенка. Предложите любое занятие, которое увлечет его: рисование, лепку, конструирование, вышивание, моделирование. Можете попросить выполнить посильную домашнюю работу.
- Увидев, что ребенок тянет руки в рот, отвлеките его игрой или интересным разговором.
- Расскажите, к чему приводит эта привычка. Если ребенок маленький, объясните, что в животе могут завестись червячки, ребятам постарше можно показать картинки с изображением паразитов, обитающих в желудочно-кишечном тракте. Но не запугивайте детей — пусть рассказ будет именно информативным.
- Контролируйте время, проводимое ребенком за компьютером и перед телевизором. Исключите просмотр фильмов ужасов и жестоких сцен: они оказывают негативное воздействие на детскую психику.
- Поддерживайте дома спокойную, дружелюбную атмосферу, в которой ребенку будет комфортно.
- Учите ребенка «правильно» проявлять свои эмоции (как позитивные, так и негативные), выплескивать накопившееся напряжение социально приемлемыми способами.
- Ведите себя сдержанно: крики и шлепки по рукам только усугубят стресс. Делать замечания лучше в мягкой форме.

Scan by Tetyanka_&TTT22

- Не следует «по старинке» мазать пальцы малыша горчицей или хреном! Они могут попасть в глаза и спровоцировать повреждение слизистых оболочек! В аптеке продается специальный безвредный лак для ногтей, горьковатый вкус которого не даст ребенку держать руки во рту. А поскольку лак прозрачный, он подойдет и девочкам, и мальчикам.
- Сделайте дочке модный маникюр. Приучайте ее ухаживать за ногтями, обращая внимание на то, как красиво выглядят ухоженные руки.

Вредные привычки исчезают сразу, как только удовлетворяется потребность, лежащая в их основе. Но если речь идет о неврозе или серьезной психологической травме, скорее всего, понадобится комплексное лечение.

Если у родителей не получается помочь ребенку преодолеть вредную привычку, нужно обратиться к психологу и врачу-неврологу.

Опытный специалист сможет установить причину тревожности и проработать травмирующую ситуацию.

Врач-невролог, скорее всего, назначит медикаментозное лечение. В зависимости от состояния ребенка он может предложить успокоительные средства:

- Травяные чаи (с ромашкой, пустырником, валерианой, фенхелем, липовым цветом)
- Седативные препараты растительного происхождения
- Гомеопатические препараты
- Ноотропные лекарства
- Витамины группы В.

Самостоятельно назначать медикаментозные препараты детям нельзя, дозировку в каждом конкретном случае назначает врач!

Устранять вредную привычку придется терпеливо, иногда затрачивая на ее преодоление едва ли не больше времени, чем она закреплялась. Главное – не отступать от намеченной цели, и тогда все получится!

Наталья БОГАЧКОВА,
педагог-психолог 1-й категории.

«Предупреждение Плюс»: Воспитание детей – процесс непростой, и в любом случае требуется индивидуальный подход к каждому малышу. Однако для устранения повышенной возбудимости и тревожности можно воспользоваться классическими рецептами фитотерапии, которыми щедро делится с нашими читателями доктор ПЕЧЕНЕВСКИЙ. Александр Васильевич не только фитотерапевт и потомственный травник, он отец двоих сыновей и дедушка троих внуков.

Обкусывание ногтей – это невроз навязчивых состояний, как и моргание, непроизвольная мимика, покашливания, почесывания, тики и другие отклонения в состоянии здоровья. На него часто наслаивается ночное недержание мочи, капризы и плаксивость. Поделюсь собственным опытом. В нашей семье практиковалась детская занятость: помощь по дому, совместные игры, пребывание на свежем воздухе, на природе. Мама придерживалась принципов здорового питания с обилием фруктов и овощей. В рационе постоянно присутствовали компоты, отвары шиповника, рябины, лесных и садовых ягод. Ласка родителей и строгий спрос с детей были нормой жизни в нашей дружной семье. Такое же воспитание получили мои сыновья, а потом и внуки.

У нас в семье принято заваривать чай из трав, что не только вкусно, но и защищает от болезней. «Любимый» мы готовим из равных частей **мяты**, **душицы**, **ромашки**. Он хорош в любое время суток. «Вечерний» – для крепкого сна – из **мелиссы, хмеля** и **зверобоя**, взятых поровну. «Доброе утро» – так мы назвали тонизирующий чай, который полезно заваривать в первой половине дня. Он состоит из корней **дягиля, аира** и **левзеи**. Готовить:

Scan by Tetyanka_&TTT22

Н.Л.Богачкова

Вероника лекарственная

0,5 ч. ложки на стакан кипятка. Настоять 30 минут. Принимать по 2 ст. ложки до завтрака.

Если ребенок грызет ногти или страдает другим неврозом, рекомендую использовать сбор, в состав которого входят **хмель, спорыш, малина, липа, вероника, крапива, календула, подорожник, чернобыльник, кипрей**.

Взять всех трав поровну, перемешать и заварить из расчета 1 ст. ложка сбора на 400 мл кипятка, настоять 10-15 минут. Пить лучше до еды, с медом, разбавляя кипяченой водой по вкусу. Периоды лечебного чаепития длятся по 3-5 недель.

Больше уделяйте внимания правильному и естественному питанию. Откажитесь от колы, пепси и других тонизирующих напитков.

Фото Павла Ефремова.

ВЫРАСТИ СЕБЕ ЦЕЛИТЕЛЯ

Индийский морской рис

«Предупреждение Плюс»: Знаете ли вы что-нибудь про индийский морской рис, который называют настоящим спасителем от многих болезней, и это доказано научно?

О свойствах этого удивительного создания рассказывает врач-онколог, фунготерапевт Ирина ФИЛИППОВА.

Немного истории

Еще в 1805 году академик Иван Иванович Редовский, который сопровождал посольство графа Ф. Головкина в Китай, отметил в своем дневнике, что в одном из городов на китайской границе им дали попробовать слабый кислый напиток, приготовленный китайцами из сладкого полупрозрачного гороха путем брожения, оказавшийся весьма приятным на вкус.

Исследователь Сибири П.Р. Станцевич в 1835 году вспоминал, что здесь пьют чай «не только, как у нас принято – горячий, но и холодный, настаивая его на скользкой лепешке, подобной грибу... А еще в брусничный взвар бывает доложено нечто вроде лягушачьей икры, только цвету белого, и это питье тоже съедобно и даже приятно...».

В обоих случаях речь идет о рисовом грибе или, как его еще называют, индийском морском рисе, который врачи в XIX веке назначали больным для лечения катара желудка или плохого пищеварения.

Впервые в жизни я увидела это чудо, когда ко мне пришла соседка с майонезной баночкой, в которой в розоватой жидкости плавали серые крупинки, чем-то напоминающие рисовые зерна. «Этот настой целебный, – сказала соседка. – Я вылечила им отца от полиартрита. Мы пользуемся этим средством уже лет двадцать».

Занявшись изучением этого чудодейственного средства, я узнала, что индийский морской рис (или рисовый гриб) – культура более древняя, чем чайный гриб и даже тибет-

Scan by Tetyanka_&111222

ский молочный гриб. И хотя рисовый гриб давно получил распространение в разных частях света, активным изучением его целебных свойств первыми занялись польские ученые-натуропаты, в частности, доктор Томаш Громак. Будучи практикующим врачом, он изучал природу заболеваний позвоночника и всевозможные методы его исцеления. Так вот, представьте себе, наибольшее предпочтение врач отдал именно рисовому грибу, поскольку тот обладает многими уникальными особенностями, которые и дают ему целебную силу.

«Секретное оружие»

В нем, как и в настое чайного гриба, содержится фосфорная кислота, которая участвует в промежуточных этапах брожения, способствуя синтезу витаминов. Кроме того, настой рисового гриба содержит спирт, уксусную и глюконовую, щавелевую, лимонную, молочную, койевую, фолиевую кислоты, а также витамины С и D, дубильные вещества, полисахариды. Известно, что фолиевая кислота имеет огромное значение в замедлении старения организма. А еще в рисовом грибе содержатся кофермент Q_{10}, являющийся мощным антиоксидантом, и ферменты, способные расщеплять и удалять вредные жиры.

Этот уникальный набор целебных веществ способствует излечению *полиартрита*, снижению уровня сахара в крови, помогает при рассеянном склерозе, волчанке, снимает головные боли разной этиологии.

Настой морского риса обычно назначается по 150 мл 3 раза в день и принимается в течение 45 дней.

Для детей вполне достаточно 100 мл на один прием.

При *неврологических* заболеваниях и в психиатрии допустимо принимать чуть больше средней нормы – вреда от этого настоя не будет.

Для подкормки настоя лучше всего применять светлый

бескосточковый инжир, можно курагу и сладкую грушу. А вот от сушеных яблок толку не будет.

Должна заметить, что настой рисового гриба прошел клинические испытания на противовирусную активность в лаборатории НИИ Института медицинских технологий города Кракова.

В ходе клинических испытаний на противовирусную активность настоя морского риса было выявлено, что это мощное профилактическое средство, которое можно и нужно использовать во время эпидемий и пандемий *гриппа*. Также настой морского риса можно порекомендовать послеоперационным больным с угрозой осложнений.

От боли в суставах

Редкий пожилой человек не испытывал когда-нибудь боли в суставах, позвоночнике, при движении или в состоянии покоя. Отложение солей, остеохондроз – вот привычные объяснения всех этих неприятных ощущений.

Одно из самых распространенных – *остеоартрит* – пагубно влияет на хрящи, которые обволакивают суставы. Другая часто встречающаяся форма болевых ощущений – *ревматоидный артрит*, вызывающий не только боль, но и деформацию суставов.

Лечение любой сложной болезни, когда затронуты многие органы и системы организма, достаточно сложное и комплексное. Доктор Громак считает, что основное лечение этого недуга должно быть именно настоем морского риса, который принимают внутрь и используют в качестве растирания. Но прежде необходимо очистить организм бурым рисом, или рисом, имеющим темно-желтый или песочный цвет.

Один из способов очищения суставов бурым рисом:

нам понадобится 1 стакан рисовых зерен, 1 апельсин или стакан свежих плодов шиповника, 0,5 кг свеклы темных сортов и столько же свежих яблок.

Кроме того, необходимо подготовить 1,5-2 л тщательно очищенной, отфильтрованной воды. Если фильтра нет, за-

Scan by Tetyanka_&TTT22

морозьте в морозильной камере кипяченую воду, дайте ей оттаять и аккуратно слейте верхнюю, наиболее чистую ее часть.

1 стакан риса залейте 1 л очищенной воды, накройте марлей и оставьте при комнатной температуре на трое суток. Затем слейте воду и варите вымоченный рис в двух стаканах свежей очищенной воды на медленном огне так, чтобы вся вода выкипела и получилась крутая рисовая каша. Всю кашу разделите на 4 равные части. Каждый час выпивайте по 0,5 стакана чистой воды, после чего съедайте 1 порцию каши. Весь процесс займет у вас 4 часа.

В течение дня, когда начали чистку суставов, съешьте в несколько приемов 1 апельсин или 1 стакан свежих плодов шиповника – по 2 – 3 штуки через равные промежутки времени. Рисовая каша, вода, апельсин или стакан свежих плодов шиповника – вот вся еда в первый день чистки.

На следующий день вам придется питаться свежей свеклой (0,5 кг) и таким же количеством свежих яблок – лучше кислых сортов.

Всю процедуру очистки повторите через 3 – 4 дня.

Имейте в виду, что очищение таким образом может привести к заметному похудению, поэтому не стоит заниматься подобной процедурой людям, ослабленным тяжелыми или длительными болезнями.

Лечение

После очистки можно переходить непосредственно к лечению морским рисом.

Настой должен быть приготовлен с добавлением сушеных **груш** и **кураги**. На 3-литровую банку берем 6 долек груш и 3 ягодки кураги. На литровую банку эту порцию надо разделить на 3 части.

1-й способ применяют при *сильных болях* или в период обострения. Настой следует пить так: утром – 300 мл натощак, в обед – 200 мл, вечером – 300 мл перед едой. Такую схему соблюдайте 2 -3 дня. Когда боли станут отступать,

количество настоя уменьшаем до 200 мл утром и вечером перед едой. Таким образом надо лечиться 10-14 дней.

Затем делаем перерыв на неделю и повторяем прием настоя по 200 мл утром и вечером еще в течение 2 недель. Потом снова делаем недельный перерыв и проводим еще один двухнедельный курс лечения.

Имейте в виду, что больше 3 курсов проводить нельзя.

При ***остеохондрозе*** подогреваем настой до 37 градусов. Если температура будет больше, погибнут полезные бактерии.

Растираем этим настоем спину или воротниковую зону шеи на ночь. Утром принимаем контрастный душ и надеваем не только шерстяное белье, но и шерстяные носки или чулки.

Можно смешать настой с сырым яичным белком.

Полученной мазью растираем больное место на ночь. Через 30 – 50 минут смываем мазь ватным тампоном, но не моемся полностью. Утром принимаем душ, затем растираемся шерстяной или полотняной тканью.

При ***отложении солей*** смазываем больные суставы настоем гриба утром и вечером.

Радикулит тоже приемлемо лечить

растиранием, смешав настой со свежим сливочным маслом в соотношении 2:1. Полученную смесь наносим на больное место на ночь, сверху накладываем вощеную бумагу (которая используется для запекания) и закутываем поясницу шерстяным платком. Мазь-компресс можно снять спустя 2 – 3 часа, не смывая до утра.

При ***болях в ногах*** до втирания настоя полезно делать обливание стоп.

В течение 25 – 45 секунд обливаем нижнюю треть голеней и стоп водой температуры 30 – 32 градуса. Проведя курс лечения в течение 2 – 4 недель, можно понижать температуру воды до 10 – 12 градусов. Ноги сначала мягко вытереть насухо, а затем втереть настой.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Посуда имеет значение

Теперь о самом главном: как приобрести индийский морской рис? По своему опыту знаю, что для этого придется потрудиться. Во-первых, надо найти человека, который его выращивает. Поверьте мне, это не так уж сложно. И имейте в виду, что настоящий владелец рисового гриба никогда не возьмет с вас за этот рис плату, потому как считается, что тогда гриб утратит свою целебную силу.

Жизнь индийского морского риса начинается с десятка беловатых крупинок, помещенных в стеклянную банку. Рисовый гриб растет очень медленно, и иногда приходится ждать месяцами, чтобы получить необходимое для настоя количество крупинок.

Большое значение для выращивания имеет посуда. Она должна быть только стеклянной. Перед употреблением банку ни в коем случае нельзя мыть хозяйственным мылом и прочими химическими моющими средствами. Особенно недопустимо использовать соду, поскольку гриб крайне негативно на нее реагирует. В городских условиях лучше всего ополоснуть банку кипятком или простерилизовать над паром, а затем хорошенько просушить в проветриваемом месте.

В деревне или на даче было бы замечательно промыть подготовленную посуду речным песком и прокалить на солнышке. Стоит сразу же подумать о крышке-марле. Она тоже должна быть чистой, непременно сухой и обязательно без посторонних запахов. Поэтому рекомендую некоторое время проветрить марлю на балконе или под навесом дома.

Итак, посуда готова. Теперь нужно перелить в эту банку жидкость с крупинками и осторожно долить прохладной воды.

Самые эффективные настои получаются из живой родниковой или артезианской воды. Можно использовать питьевую воду, которая продается в пластиковых бутылках. Пробку от бутылки надо открыть заранее, чтобы вышли небольшие газы.

Если вы все же используете обычную воду, то ее надо предварительно налить в емкость, дать отстояться. Затем взять верхний объем воды, вскипятить и остудить.

Баночку с крупинками риса почти доверху заполните водой, добавьте туда 5 штучек изюма или же пару штук кураги. Закройте марлей и поставьте гриб для роста.

Баночку с индийским морским рисом (рисовым грибом) лучше всего поставить в настенный шкафчик, где достаточно сухо, умеренно тепло и нет прямых солнечных лучей, к тому же опасайтесь сырости.

Гриб будет питаться двое суток. Вечером вторых суток настой надо аккуратно слить через марлю, чтобы не упустить ни одной крупинки, и в этой же марле промыть крупные крупинки прохладной водой. Требования к воде те же, что и при закваске. Промытые крупинки снова залейте водой в банке, добавьте изюм, курагу.

Этот настой уже можно пить, хотя он еще очень слабенький. Но в профилактических целях прекрасно справляется со своей задачей.

Наберитесь терпения и растите свои крупинки, так как для лечения необходима 1 ст. ложка, а лучше всего две. Поэтому целесообразно настаивать сразу две баночки.

Профилактический общеукрепляющий настой можно принимать внутрь понемногу ежедневно всем членам семьи независимо от возраста. Считайте, что у вас дома поселились витамины и живут во здравии дружной с вами семьей.

Если вы приготовили 2 баночки морского риса по основной профилактической рецептуре, принимайте его как бальзам и пополняйте запасы настоя каждые 2-3 дня.

Для лечения следует взять 2 пол-литровые банки, подготовить их, как было указано выше.

В каждую положить по 1 ст. ложке крупиноквместе сжидкостью, добавить в одну банку 15 штук изюминок (промытых в кипяченой или родниковой питьевой воде), а во вторую –

Scan by Tetyana_&TTT22

4 штуки промытой кураги, закрыть их и поставить подальше от прямых солнечных лучей. Через 2 дня настой можно использовать для лечения.

1 л настоя, получаемый раз в два дня, — это количество на один день для внутреннего применения и растирания больных мест при многих заболеваниях.

Настой нужно использовать каждый день на протяжении нескольких недель. Поэтому, если вы поставили перед собой цель и хотите провести полный курс лечения, идеально выращивать рис по следующей схеме:

в двух майонезных баночках вырастите гриб, которым будете пользоваться постоянно в период лечения и для выращивания новых крупинок для профилактического приема всех членов семьи. Эти банки вы обновляете, как было указано выше, раз в два дня.

Пока вы пьете полученный настой, на следующий день нужно выращивать новый.

Поэтому придется ставить для разведения две 0,5 л банки раз в два дня.

Морока? Ничуть! Процедура разведения «закваски» совсем не сложная. Вам понадобятся всего 4 баночки для смены жидкости и промывания крупинок, потому что иначе они перестанут расти и погибнут, отравленные собственными токсинами.

Готовый настой, процеженный через марлю, надо пить свежим. В течение суток храните его в темном теплом месте вдали от солнечных лучей.

Обязательно заведите себе этого домашнего питомца, который отплатит вам добром и подарит здоровье.

Юридическая консультация

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист Евгения РАХТЕЕНКО.

Согласия бывшей супруги не требуется

Вопрос от П.Н. Чижова: «В квартире, принадлежащей мне на правах собственника, зарегистрирована бывшая супруга. Где она живет в настоящее время, я не знаю. Могу ли я выписать ее из своей квартиры и зарегистрировать в ней свою маму? Бывшая жена согласия на это не дает».

В соответствии с Гражданским кодексом собственник вправе распоряжаться принадлежащим ему имуществом по своему усмотрению, в том числе и зарегистрировать по месту проживания или по месту регистрации любого гражданина, то есть вы вправе зарегистрировать в своей квартире вашу маму. Для этого согласия вашей бывшей супруги не требуется. В том случае, если УМС отказывается проводить указанную выше регистрацию, вы вправе обратиться с соответствующим заявлением в суд. Во избежание спорных ситуаций, которые будут связаны с распоряжением вашей квартирой (например, продажа или дарение), вы вправе снять с регистрационного учета вашу бывшую супругу в судебном порядке. Суд будет на вашей стороне, тем более что вы являетесь собственником жилого помещения, а бывшая супруга не является вам родственником.

Закон на стороне несовершеннолетнего ребенка

«Я прописана у бабушки в однокомнатной неприватизированной квартире, — пишет Людмила Комова.

Кроме нас там еще прописана ее дочь, моя тетя. Могу ли я прописать туда своего несовершеннолетнего сына с

Scan by Tetyanka_&TTT22

согласия бабушки (она квартиросъемщик), если тетя против?»

В соответствии с законом нанимателю предоставляется право на вселение в занимаемое им жилое помещение по договору социального найма других граждан в качестве членов семьи. Наниматель с согласия в письменной форме членов своей семьи, в том числе временно отсутствующих, вправе вселить в занимаемое им жилое помещение по договору социального найма своего супруга, своих детей и родителей или с согласия в письменной форме членов своей семьи, в том числе временно отсутствующих, и наймодателя – других граждан в качестве проживающих совместно с ним членов своей семьи. Наймодатель может запретить вселение граждан в качестве проживающих совместно с нанимателем членов его семьи в случае, если после их вселения общая площадь соответствующего жилого помещения на одного члена семьи составит менее учетной нормы.

На вселение к родителям их несовершеннолетних детей не требуется согласие остальных членов семьи нанимателя и согласие наймодателя, то есть вы можете зарегистрировать в жилом помещении своего несовершеннолетнего ребенка, потому что в данном случае в первую очередь закон на его стороне.

После того, как ваш несовершеннолетний ребенок будет зарегистрирован в жилом помещении, вашей бабушке необходимо будет внести изменение в договор социального найма жилого помещения в части необходимости указания в данном договоре нового члена семьи нанимателя.

Входят ли в трудовой стаж годы по уходу за ребенком

И последний на сегодня вопрос от Елены Самойленко. «Входят или нет в трудовой стаж годы по уходу за ребенком?»

В соответствии с трудовым законодательством в трудовой стаж входят все периоды работы человека, включая и перерывы, когда за него регулярно и в полном размере начислялись и выплачивались страховые взносы.

Декретный отпуск предоставляется на основании больничного листа по временной нетрудоспособности, в силу чего он входит в трудовой стаж. **Помимо него он засчитывается в рабочем стаже по специальности, позволяющей иметь выслугу лет на конкретной сфере деятельности.**

Отпуск по уходу за ребенком делится на две части, одна из которых частично оплачивается, а другая нет.

При расчете пенсии учитывается первая часть, потому что она включается в страховой стаж, позволяющий получить трудовую пенсию за осуществляемую трудовую деятельность вне зависимости от места работы.

Вторая часть отпуска по уходу за малолетним ребенком относится к отпуску без содержания, в силу чего она не может быть включена в трудовой отпуск. Но он входит в общий, непрерывный трудовой стаж, причем при подсчете выслуги лет тоже согласно действующим нормативным актам учитывается.

Таким образом, в общий трудовой стаж отпуск по уходу за ребенком входит, а в страховой стаж, который учитывается при определении размера пенсионного пособия – только до полутора лет.

Scan by Tetyank_&TTT22

КАПУСТНАЯ СЕМЕЙКА – ОВОЩИ ДОЛГОЛЕТИЯ

Попала однажды на ярмарку в центральном Бессарабском рынке. Меня интересовали овощи. Нам, пенсионерам, и не только нам, они нужны для здоровья. Я захватила свой мобильник и начала фотографировать стеллажи с зеленой продукцией – капустой. От разнообразия оттенков зеленого цвета и формы подарков с огорода глаза разбегались.

Продавец, улыбчивый мужичок, лет пятидести, обратился ко мне: «Мадам! Не проходите мимо! Купите капусту. Похудеете, постройнеете!» «Какую посоветуете?» - решила пококетничать с продавцом. А он на полном серьезе: «Кольраби – капустная репа. Рекордсмен по содержанию витамина С. А тартроновая кислота не дает углеводам перерабатываться в жир. Две недели капустной диеты - и вы себя не узнаете».

Мой мобильник нацелился на брокколи. Это «бомба», которая борется с онкозаболеваниями. А витамина Е больше, чем в спарже.

И снова слышу голос продавца: «Покупайте пекинскую капусту. Не зря китайцев больше 2 миллиардов. Они ею лечат нервы. А китайская листовая капуста полезна при ломкости капилляров, которых у нас больше, чем крупных сосудов».

Какой теперь продавец подкованный, начитанный – удивление просто. Что еще я узнала в то утро о зеленом хрустящем овоще ?

Вот брюссельская капуста (розенколь), ее рекомендуют беременным. В ней присутствует фолиевая кислота, которая необходима для развития нервной системы плода ребенка. Брать только «зеленые» розы. Ну, а уж белокочанная капуста в почете всегда. В ее «одежках» чего только нет:

витамин С (больше, чем в цитрусовых), витамины А, Е, В. Пейте сок – для лечения язвы. Индол-3-карбинол – против рака.

Родная сестра белокочанной – савойская. Это находка для диабетиков. Капуста содержит много белка, легко насыщает.

Неугомонный продавец кричал: «Хозяйки, милые дамы! Покупайте краснокочанную капусту! Ваша кожа будет бархатной. А глаза – сиять! В этой капусте есть антиоксиданты, полезные для кожи, для коллагена и для сетчатки глаз. Приготовьте салат из красной капусты с черносливом и орехами – при покупке рецепт в подарок».

Подхожу к последнему стеллажу и удивляюсь невиданному раньше сорту зеленого овоща – амфоре. Это гибрид цветной и брокколи. Поднимает иммунитет.

Признаюсь честно: мой любимый сорт – цветная. Я готовлю ее и в кляре, и супчик сварю, и в соте она незаменима. Этот сорт можно употреблять и в сыром виде, добавлять в салаты. Мамочки! Покупайте деткам цветную капусту. По вкусу она напоминает молодые грецкие орехи. В цветной капусте больше витамина С, чем в белокочанной, в два раза, а железа больше, чем в перце и салате.

Хорошо, что я пришла на рынок в тот день с сумкой на колесиках – иначе не донесла бы до дому свои трофеи. Правда, в мобильном телефоне поместилось все, что мне понравилось.

МОЖАЕВА Лидия, долгожитель,
г. Киев

Scan by Tety...ka_&TTT22

Долго спать вредно

Американские ученые провели исследование, в ходе которого выяснили, что долгий сон напрямую связан с развитием депрессивных состояний, а также отрицательно влияет на работу головного мозга и память. У взрослого человека, который спит по 9 и более часов в сутки, депрессия возникает в 50% случаев. Кроме того, любители поздно вставать чаще страдают сахарным диабетом второго типа.

Духи: за и против

Запах парфюма переносят далеко не все люди. И дело тут не в субъективной нелюбви к духам и другим парфюмерным товарам.

Результаты исследования, проведенного учеными из Федерального университета Пернамбуку в Бразилии, показали, что около 70% пациентов, страдающих мигренью, начинают жаловаться на головную боль после 25 минут вдыхания летучих веществ.

Ситуация осложняется тем, что многие компоненты парфюмерных изделий, в том числе и духов, представляют собой синтетические вещества, а их ингредиенты являются коммерческой тайной. В результате ни ученые, ни врачи, ни сами аллергики часто не могут предугадать, какой конкретно запах вызвал у них болезненную реакцию. Специалисты также отмечают, что некоторые природные эфирные масла, а именно они составляют основу многих ароматов, могут оказать токсическое воздействие на печень и другие органы организма.

Диета против диабета

В ходе экспериментов, проведенных в Кембриджском университете, ученые пришли к выводу, что резкое ограничение потребляемых калорий может остановить диабет. Рацион питания не должен превышать 770 калорий в сутки на протяжении пяти дней в месяц.

Суть предложенного специалистами ноу-хау заключается в том, что в течение нескольких дней в организме запускается экстремальный режим – такой же, как при голодании. Возвращение после этого к нормальному питанию позволяет как бы «перепрограммировать» клетки поджелудочной железы, стимулируя выработку инсулина в здоровом режиме.

После успешной апробации метода на животных специалисты собираются проверить его на людях. Уже известно, что в основном рацион добровольцев, рассчитанный на пять дней, будет состоять из супов, энергетических напитков и протеиновых батончиков.

Больше времени на свежем воздухе

К сожалению, современные дети больше времени проводят у экранов своих гаджетов, нежели на улице. Английские ученые утверждают, что при наличии двух близоруких родителей шансы, что у ребенка тоже будет близорукость, увеличиваются на 60%.

Однако риск можно значительно уменьшить, если ребенок будет чаще выходить на улицу, видеть и чувствовать солнечный свет. Пребывание на открытом воздухе около 14 часов в неделю может практически нейтрализовать генетический риск возникновения близорукости.

Нагрузки выбирайте разумно

Занятия в тренажерном зале повышают риск развития глаукомы. К такому выводу пришли американские специалисты из Мичиганского центра здоровья глаз. Ученые установили, что при интенсивных физических нагруз-

Scan by Tetyanka_&TT122

ках повышается глазное давление, что является одним из первых признаков развития болезни. Поэтому любителям интенсивных тренировок, особенно с генетической предрасположенностью к глаукоме, они советуют разумно выбирать силовые тренировки.

Белые продукты опасны

До недавнего времени «белой смертью» называли сахар и соль.

Без достаточного количества натрия и хлора, которые попадают в наш организм благодаря соли, в теле очень скоро разовьется дисбаланс электролитов. Однако ее избыток в рационе вызывает гипертонию и повреждает кровеносные сосуды, сердце и почки. Кроме того, большое количество соли ослабляет кости и даже может вызывать язву и рак желудка.

Переработанный и рафинированный сахар вообще не имеет никаких полезных свойств. Более того, он приводит к целому ряду болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью, резистентность (невосприимчивость) к инсулину, разрушение зубов и рак. Сахар битком набит «пустыми калориями», быстро увеличивающими вес.

Эксперты в области здорового питания из Англии назвали еще 3 белых продукта, которые, если их употреблять в большом количестве, наносят непоправимый вред здоровью.

Белый хлеб пекут из пшеничной рафинированной муки. В ходе процесса рафинирования мука лишается волокон, «хороших» жиров, витаминов, минералов и фитонутриентов. Съедая такой хлеб, а также всевозможные печенья, пирожные, торты, мы рискуем заработать диабет второго типа.

Белый рис в большинстве случаев подается на стол в том виде, когда он уже лишен всех своих полезных питательных свойств. По мнению ученых, любители белого риса, как и любители белого хлеба, подвержены риску заболеть диабетом второго типа.

Белый картофель является продуктом, содержащим крахмал, поэтому в нем много углеводов. Чаще всего его жарят или делают пюре вместе со сливочным маслом, и в обоих случаях это вредит здоровью, так как может спровоцировать развитие все того же диабета второго типа и различных опухолей.

Квашеная капуста суперполезна

Британские ученые настоятельно рекомендуют, когда начинается сезон простуд и вирусных заболеваний, налегать на квашеную капусту. Все дело в том, что в процессе брожения капуста насыщается полезными бактериями, которые вместе с ней попадают в кишечник. Как известно, подавляющее большинство иммунных клеток находится в пищеварительном тракте, поэтому полезные бактерии из квашеной капусты усилят защитные функции организма.

Ученых из Великобритании поддерживают и испанские медики, которые специально проводили исследование с квашеной капустой и пришли к выводу, что, как только кишечник остается без дополнительных полезных бактерий, уровень иммунных клеток резко снижается, и наоборот — когда в главный орган ЖКТ попадает продукт, обогащенный необходимыми бактериями, наблюдается укрепление иммунной системы.

Кроме того, квашеная капуста снижает уровень холестерина в крови, очищает сосуды и стабилизирует артериальное давление, активизирует работу мозговых центров, тонизирует и придает силы, улучшает обмен веществ, помогает эффективно сбрасывать лишние килограммы, а также укрепляет сердечную мышцу.

Одним словом, квашеная капуста — суперполезный продукт, который обязательно следует включать в свой рацион.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Достаточно 5 ягод

Многие современные женщины страдают от остеопороза, при котором снижается минеральная плотность костей и в значительной степени ухудшается состояние костной ткани. Такие патологические изменения чреваты тем, что пациентки подвержены частым переломам, которые очень долго и тяжело заживают.

Итальянские ученые провели ряд экспериментов, в которых приняли участие женщины, находящиеся в постклимактерической возрастной категории. Добровольцам было предложено в течение полугода в обязательном порядке ежедневно съедать по 5 ягод чернослива. В итоге оказалось, что те представительницы женского пола, которые строго соблюдали такое несложное правило, добились максимального положительного эффекта, а именно – полностью избавились от начальных признаков остеопороза.

По мнению ученых, польза чернослива в том, что в его состав входит большое количество нутриентов, а также калий и витамин К, чрезвычайно полезный для костей. Причем положительный эффект попросту не наступит, если съедать меньше 5 ягод, а если больше – могут возникнуть нежелательные аллергические реакции.

Противоинфарктные макароны

Очень символично, что именно в Италии, родине макаронных изделий, изобрели новую полезную пасту. Ученые Центра научных исследований имени Святой Анны в городе Пиза добавили в обычную макаронную муку из твердых сортов пшеницы изрядное количество цельнозерновой муки из ячменя, которая содержит много бета-глюканов и особых полисахаридов.

Бета-глюканы значительно повышают иммунную защиту организма. А совсем недавно исследователи обнаружили еще одно полезное свойство этих соединений: ока-

зывается, они могут значительно уменьшать повреждения тканей, вызванные ишемией, то есть кислородным голоданием. Кроме этого бета-глюканы интенсивно стимулируют процессы регенерации поврежденных тканей, а также улучшают процесс ангиогенеза – образования новых кровеносных сосудов, что особенно важно при регенерации миокарда, поврежденного инфарктом.

Высокая эффективность новой пасты для восстановления сердца после инфаркта была успешно доказана в ходе экспериментов на мышах.

По мнению ученых, эффект от применения такого метода для формирования новых коронарных артерий сопоставим с тем, который обеспечивают стволовые клетки.

По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств.

Scan by Tetyana_&TTT22

Растение номера

В ОГОРОДЕ БУЗИНА

Бузина черная

Многим знакома поговорка: «В огороде бузина, а в Киеве – дядька». Существует несколько вариантов ее толкования, но нас интересует только первая часть: кому нужна бузина в огороде? Оказывается, бузина черная является не только лекарственным растением, но и отпугивает мышей, крыс и других грызунов. Также она обладает инсектицидным свойством и применяется для уничтожения клопов, крыжовниковой пяденицы, черносмородинного клеща. Исходя из этого, можно сказать, что бузина заслужила право прописки на приусадебных участках и является необходимым растением для огорода. Хотя, конечно, спектр ее достоинств куда больше, и мы сегодня с ним познакомимся.

Бузина черная (*Sambucus nigra* L.) относится к семейству жимолостных – Caprifoliaceae. В народе ее называют: базовник, бузок, бузиновый цвет, бозняк, пищальник, пусторыль, самбук, черемха дикая.

Родовое научное название происходит от древнегреческого слова «Sambux», означающего «красная краска», и связано с использованием плодов другого вида этого рода – бузины красной для окрашивания тканей. Но есть иная версия, пришедшая с Востока, где с древнейших времен из древесины бузины делали щипковые музыкальные инструменты – самбуки. А древнеримский писатель Плиний в своих трудах упоминал свирели и флейты, вырезанные из бузины черной, на которых играли пастухи.

Но не только в бытовых целях использовалась древесина этого растения. История применения лекарственных препаратов на основе бузины уходит своими корнями в дохристианское время. Тогда люди почитали ее как священное дерево и верили в целебные силы, способность продлить жизнь и возможность заглянуть в будущее. У северных народов Европы в раннем Средневековье богиня Фрея выбрала заросли черной бузины для своего местопребывания

за превосходные медицинские качества. Однако позже растение снискало себе очень плохую репутацию и ассоциировалось с дьявольскими силами, поэтому спать в его тени или выращивать около жилищ считалось опасным.

Сегодня растение официально применяется в лечебных целях многих стран. В научной медицине используют цветки бузины черной, а качество сырья регламентируется Государственной Фармакопеей. Плоды бузины используются как пищевой краситель.

Ботаническое описание

Бузина черная представляет собой кустарник или небольшое деревце высотой 4-6 м, с толщиной ствола до 30 см, покрытого светло-серой опробковелой, растрескивающейся корой. Молодые ветви растения – сначала зеленые, голые или с редкими, короткими волосками, а затем они уже становятся буровато-серыми, морщинистыми, с резко выступающими желтоватыми чечевичками. Сердцевина стеблей белая, мягкая. Листья супротивные, длиной около 30 см, с 5-7 продолговато-яйцевидными, заостренными листочками. При растирании они издают неприятный запах. Цветки – мелкие, желтовато-белые, душистые, собраны в крупные многоцветковые плоские соцветия-метелки, достигающие в диаметре 20 см. Плоды – блестящие, черно-фиолетовые, сочные, слизистые, кисло-сладкие ягодообразные костянки с темно-красным соком. Цветет растение в мае-июне; плоды созревают в августе-сентябре и долго остаются висеть на кусте после опадания листьев.

Бузина черная встречается на всей территории Европы и на Кавказе. Растет на почвах с избыточным увлажнением, в подлесках смешанных и хвойных лесов, по опушкам, в зарослях кустарников, на берегах рек, в тенистых ущельях. В горах доходит до среднего пояса.

Цветки бузины заготавливают во время цветения, до начала осыпания венчиков. Соцветия срезают секатором или ножом, складывают в корзины и быстрее отправляют на сушку, так как сырье легко согревается и темнеет. При

Scan by Tetyanka_&TTT22

заготовке запрещается ломать ветви, чтобы не нарушить продуктивность зарослей. Собранные соцветия сушат на чердаках, под навесами с хорошей вентиляцией, разложив в один слой на бумаге или ткани. Высушенное сырье обмолачивают, отделяя цветки от других частей растения.

Бузина черная. Соцветие

Плоды богаты аскорбиновой и органическими кислотами, углеводами (глюкоза, фруктоза), эфирным маслом, каротиноидами, дубильными веществами. Цветки содержат большое количество кислот, среди которых: аскорбиновая, органические, фенолкарбоновые, а также флавоноиды, жирное масло. В коре, семенах и листьях обнаружены жирные масла, органические кислоты, триглицериды, что позволяет считать растение лекарственным во всех отношениях.

Применение в медицине

При раскопках стоянок людей, живших в каменном и бронзовом веках, были найдены семена и веточки бузины черной. А в известном медицинском поэтическом труде XI века Одо из Мена «О свойствах трав» так описывается применение бузины черной:

«Действенен род бузины — это мненье людей искушенных.
В меру они потогонны и оба имеют сухую силу,
И вяжущей силой они, говорят, обладают...
Если, как овощ, в воде селеники (бузины) отварены листья,
То размягчает живот; желчь они очищают и флегмы.
Этим же свойством обладают и нежные ветви,
Если их с листьями пить, растерев с вином в сочетанье;

Камешки это питье в мочевом пузыре размельчает».

Знаменитый армянский врач и ученый XV века Амирдовлат Амасиаци писал, что «корень черной бузины, выпитый с вином, поможет при водянке и звериных укусах. Если сварить бузину в воде и женщины примут ванну в этом отваре, то размягчится у них опухоль матки, если смазать им волосы, то они почернеют».

В народной медицине **чай из цветков** бузины черной считается «*кровоочистительным*» средством, помогает при *лечении фурункулов, угрей* и *различных кожных высыпаний, повышает иммунитет*. Широко применяется **настой цветков** как потогонное средство при *заболеваниях органов дыхания*, как мочегонное при болезнях *почек, сердечно-сосудистой системы*, комплексном лечении *сахарного диабета, климакса*, для *стимуляции обмена веществ*, болезнях *кожи, ревматизме, подагре, артритах, псориазе*.

В научной медицине **настой цветков** бузины черной применяют в качестве потогонного средства при *простудных заболеваниях, хронических бронхитах, бронхоэктазах,* а также при *гриппе* и *ангине,* им полощут рот и горло при *вос-*

Бузина черная. Плодоношение

Scan by Tetyanka &TTT22

палительных заболеваниях ротоглотки и *ларингитах*. Кроме того, настой применяют наружно в виде примочек и влажных повязок при *ожогах, ранах, фурункулах, блефарите, конъюнктивите*. Хорошие результаты получены при применении бузины в виде припарок при лечении *миозитов, невралгии* и *артритов*. При *геморрое* рекомендуются местные **ванночки** из настоя цветков бузины. В виде **капель, ингаляций** настой используют при *рините, гайморите, фарингите, хроническом тонзиллите, ларингите*. Препараты из цветков бузины применяют при некоторых *функциональных нарушениях печени*. Благодаря послабляющим свойствам **цветки бузины** используют в сборах, и они даже входят в состав известного «сен-жерменовского чая».

На Украине из **плодов бузины** черной варят повидло, которое применяется при *раке желудка*.

Мусс или **сок** из плодов растения оказывает *слабительный, потогонный, отхаркивающий, мочегонный* и *общеукрепляющий* эффект. Применяются плоды бузины при *язвенной болезни* и *раке желудка, респираторных инфекциях, сахарном диабете, гепатите, болезнях кожи, ревматизме, радикулите, ишиасе* и *нервных болях в области лица*.

Сырые ягоды бузины черной вызывают тошноту и рвоту.

Ванны из **отвара коры, веток** и **корней** растения хорошо помогают при *полиартритах, ревматизме*.

Отвар листьев бузины черной пьют при *сахарном диабете, ревматизме, подагре, асците*; а наружно применяют при *болезнях кожи, ревматизме, подагре, фурункулезе, геморрое, рожистых воспалениях, бородавках, опухолях*. **Отвар молодых листьев на меду** употребляют при *желудочных коликах* и как нежное *слабительное* средство.

Из листьев и коры готовят **чай** против *водянки, задержки мочи, вялого пищеварения, подагры* и *ревматизма*. Особенно ценно то, что мочегонные свойства коры проявляются избирательно, не затрагивая сердечную деятельность и не

изменяя кровяное давление. При весеннем *упадке сил* выпивают утром натощак отвар из 6-8 свежих листьев бузины черной.

Рецепты

Настой **цветков бузины черной**

5 г (1 ст. ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают. Оставшуюся массу отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают в теплом виде по 1/2- 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Настой для лечения простуды, хрипов в груди, сухого кашля, артритов, подагры, ревматизма.

20 г цветков бузины черной залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь, процедить. Пить по стакану 3 раза в день. При этом желательно полежать некоторое время в постели под одеялом, чтобы не переохладиться. Курс лечения – 2-3 недели.

Потогонный чай.

1 ст. ложку цветков бузины черной залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить все количество в горячем виде перед сном.

Слабительный настой.

2,5 ч. ложки плодов бузины черной залить 3/4 стакана холодной кипяченой воды, настоять 12 часов, процедить. Пить теплым по 3/4 стакана 1 раз в день. Курс лечения – 7-10 дней.

Желе при запорах.

Спелые ягоды бузины черной промыть в гроздях, когда вода стечет, оборвать плодоножки и сразу же засыпать в кастрюлю или банку, добавить сахар (из расчета 1 стакан на литровую банку ягод) и поставить на огонь, довести до кипения. Кипятить 15-20 минут, слегка остудить, переложить в пропаренные банки и закрутить их. Принимать по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день.

Scan by Tetyana_&TTT22

А.Н. Цицилин

Аппликации при геморрое, фурункулах, опрелости, ожогах.

2-3 ст. ложки молодых листьев бузины черной варить 5 минут в молоке, завернуть в марлю. Прикладывать на больные места несколько раз в день.

Выращивание

Бузина черная быстро растет, и ее можно культивировать на приусадебном участке без особых хлопот, так как она спокойно переносит и свет, и тень, но при этом все же нуждается в плодородной и влажной почве. Растение размножается семенами, которые высевают под зиму или весной после четырехмесячной стратификации. Но лучше всего размножать корневыми отпрысками, отводками, черенками. Ее раскидистые ветки прекрасно закамуфлируют на вашем участке любую хозяйственную постройку или компостную кучу.

Не бойтесь экспериментировать с формой растения и смело подрезайте его осенью, так как бузина нуждается в сильной обрезке, а новые ветки у нее быстро отрастают.

Декоративные формы растения менее зимостойки, но очень хороши для озеленения. Важно помнить, что при семенном размножении декоративные признаки передаются слабо, поэтому их надо размножать только вегетативным путем (черенкованием).

Андрей ЦИЦИЛИН,
кандидат биологических наук.
Фото автора.

ПРЕКРАСНЫЕ МИНУТЫ БЫТИЯ

Счастлива ли я?

✉ «Накануне Нового года принято подводить итоги. Вот и я, перебирая в памяти эпизоды своей непростой жизни, задумалась: а была ли я счастлива? Счастлива ли сейчас? Обдумав вопрос со всех сторон, сделала вывод: да, счастлива. Многие мои знакомые недоумевают: о каком счастье может идти речь, когда жизнь отдала больничной койке, не видела радостного детства? Болезнь доводила до такого отчаянного состояния, что пробовала уйти из жизни. Помешала дочь. Вот одна из причин моего счастья – дочь.

Моя Леночка уже взрослая. А со мной рядом спят мои кровиночки-внуки – Катенька и Илюша. Катенька как-то спросила меня: «Бабуля, а почему ты называешь нас кровиночки?» Ответила, что у нас одна кровь. И если бы не было меня, то не было бы и их. Говорю: «Представь себе дерево. Я – ваши корни. Мама – ствол. У ствола есть веточки – это вы. А у веточек появятся листочки и семена. Это будут ваши дети и внуки. Так будет продолжаться и продолжаться». Внучка, кажется, поняла. Эти детки – тоже мое счастье. Когда я занимаюсь с ними, читаю книжки, играю, разучиваю песенки, сама впадаю в детство. И как будто молодею душой.

Другая составляющая моего счастья – любовь. Далеко не всем удается изведать это возвышенное чувство, от которого испытываешь такой полет и одновременно такие душевные муки. Стрелы Амура долетели и до меня. И ничего, что сейчас мы с мужем в разводе. Всему когда-то приходит конец. (Какое страшное слово!) Не зря у мудрого царя Соломона на кольце была надпись: «И это все пройдет...» Действительно, проходит все. Но тридцать лет совместной жизни были наполнены всем, из чего состоит наше существование. Были годы счастья.

Scan by Tetyana_&TTT22

Г.В. Остапенко

Было горе. Были муки бытовых неурядиц. Была радость. То есть все разнообразие каждого прожитого дня. Без этого жизнь не была бы полной. Но странно то, что, чем труднее мне приходилось, тем больше на моем пути встречалось хороших людей. С ними трудности не были такими тяжелыми, беда не была такой безысходной. Вот и сейчас, когда после тяжелой болезни, опасной операции нахожусь дома, я счастлива. Со мной дочь, внуки, зять. Да, и зять у меня хороший. Люблю его как сына. Зять не любит сидеть без дела. В огороде навел такую чистоту, глаз радуется. Планы наполеоновские строит. Но для этих планов нужны большие деньги, которых мы никогда не имели. Живем от получки до получки. Я помогаю, как могу. И с ребятишками, и обеды готовлю, когда молодые на работе. Глажу белье, штопаю, вяжу деткам и зятю теплые носки на зиму.

Несколько лет назад ездила на свою далекую родину. Свиделась наконец-то со своими двоюродными сестрами, тетями. Взяла с собой внучку. Рада, что познакомила ее со своей родней по папиной линии. Это ли не счастье – вернуть чуть было не прервавшуюся связь с родной кровью. Теперь жду их к себе в гости.

А еще не зацикливаюсь на плохом. Стараюсь разглядеть в обычном необычную красоту. Вот встала я утром. Вижу солнышко, зеленую траву, слышу пение птиц. И я счастлива!

Очень радуюсь общению с друзьями. А беседы с дочерью, внуками, зятем... Они вносят в жизнь особый смысл. Это и составляет прекрасные минуты нашего бытия...».

Остапенко Галина Владимировна

Scan by Tetyana_&TTT22

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА»?!

Во всех почтовых отделениях идет подписка на 2018 год. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения Плюс. Украина» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим вас не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Индекс	Название	Стоимость подписки с услугами почты, грн.			
		1 мес.	3 мес.	6 мес.	12 мес.
23796	ЗОЖ В УКРАИНЕ	11,53	33,19	62,78	122,96
91967	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА**	12,36	35,68	67,76	–
99736	Комплект: ЗОЖ В УКРАИНЕ + ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС. УКРАИНА	20,99	61,57	119,54	–
68104	Комплект: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УКРАИНЕ» + «ПРОГРАММКА»	23,48	69,04	134,48	266,36